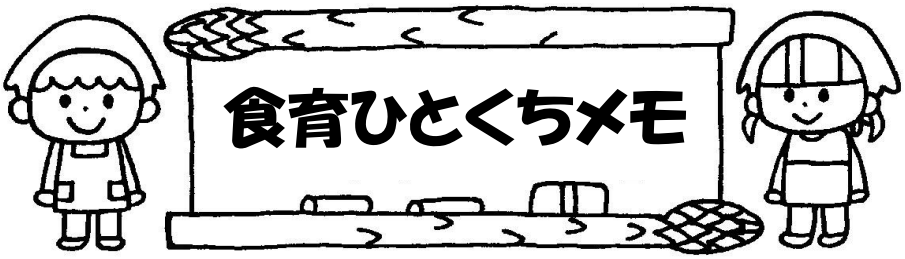

食育ひとくちメモ

７月号
令和元年６月２８日（金）
福島県立西郷支援学校
厚生部給食係

７月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。７月の給食にも「たなばた献立」がでます。食事を通して、たなばたの伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを楽しみましょう。

今月のひとくちメモ

冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

７/５（金）の献立

～たなばた献立～

- ○ご飯
- ○枝豆サラダ
- ○コンソメスープ
- ○お星さまタルト
- ○星型ハンバーグ
- ○牛乳

～旬の食材献立～

- ○ご飯
- ○水ようかん
- ○アジの塩焼き
- ○味噌汁
- ○蓮根と枝豆のふっくら揚げ
- ○牛乳

食育お知らせコーナー

バランスよく　食事をとろう！

暑くなってくると、食欲が低下する人が増えていきます。暑さのせいで食べたいものだけ食べていたり、もともと食べむらがあったりする子どもは、栄養バランスが偏ってしまいます。栄養バランスが偏ると、生活習慣病の原因となってしまい、注意が必要です。

バランスよく食事をとるためには、大きいお皿に盛らず、一人一皿ずつ出してあげてください。また、「この食べ物は体にとって必要なんだよ。」と、苦手な食材を食べることの意味を教えてあげてください。調理の工夫としては、食材のサイズを子どもの口のサイズに合わせて切ることや野菜はタンパク質豊富な食材（肉、魚、卵、乳製品など）と組み合わせて調理することなどが挙げられます。ぜひ参考にしてみてください。

参考：明治の食育　https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/