

食育だより 7月

〈7月の目標〉
元気な体を作ろう

蒸し暑い日が増えてきました。梅雨が終わるといよいよ夏本番。今年の夏も暑くなりそうです。
熱中症を防ぐには、こまめな水分補給はもちろんですが、しっかりと睡眠をとることも大切です。生活リズムを整えて暑さに負けない体を作りましょう。



食育の授業を実施しました



6/8(木)6/15(木)高等部1.2.3年生の家庭科で食育の授業を実施しました。

6/8「給食のひみつを知り、健康によい食習慣について考えよう」

6/15「食品の安全～食中毒を予防しよう～」



小学部2年生から感謝のお手紙をいただきました！

6/5(月)小学部2年生 生活単元学習「えがおで いただきます」



小学部2年生は、いつも給食を楽しみにしてくれてとてもうれしいです。お手紙は、給食室の入り口に掲示してあります。

夏休みもカルシウムを摂りましょう！

夏休みになると給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。

牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトやチーズ、小魚などでもカルシウムを補給することができます。子どものうちにしっかりとカルシウムを摂って丈夫な骨を作っておくことで、将来の骨粗鬆症の予防にもつながります。

1日コップ2杯（200ml×2杯）で
1日に必要なカルシウムを摂ることができます。



