

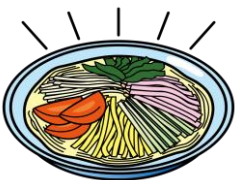
8月 給食たより

令和8年8月19日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体温調節を行う自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐためには、早寝早起きの規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

また、野菜には水分やビタミンが豊富に含まれているため、水分補給にも役立ちます。野菜をしっかり食べてビタミンを摂取し、体の中から元気に夏を乗り切りましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	---	--	---

野菜をたくさん食べるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	カット野菜や冷凍野菜を利用する 
---	--	--

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑さで食欲が落ちやすい夏にとりたて栄養を豊富に含んでいます。

8月31日は
「野菜の日」

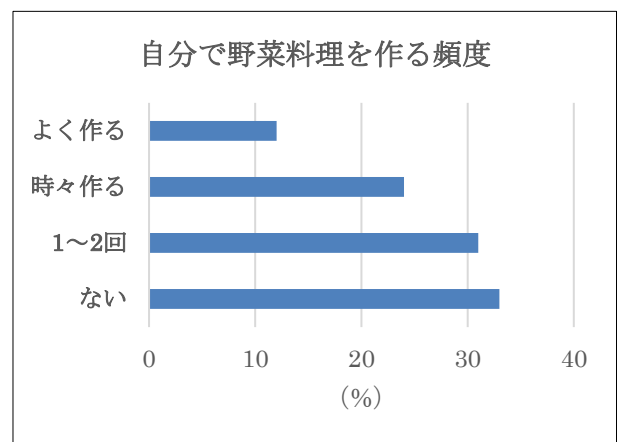
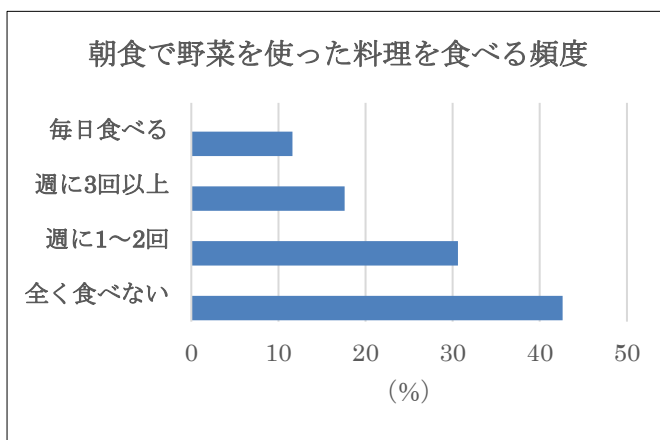


本校の実態

7月に全校生徒へ野菜に関するアンケートを実施しました。下記の表は、アンケート結果の一部です。「朝食で毎日野菜を食べる人」は11%にとどまり、「全く食べない人」は42%いました。また、家庭で野菜料理を作る機会も少ない傾向が見られました。

このことから、野菜を食べたり、調理したりする機会が少ない人が多いことが分かりました。

野菜には夏の体調管理に役立つ栄養素がたくさん含まれています。家庭でも積極的に野菜を食べたり、簡単な調理に挑戦したりして、野菜を身近な食材にしていきましょう。



8月のベスト野菜レシピ

弁当給食期間中の野菜不足を解消するために、簡単に作れて野菜をたくさん食べられるレシピを毎月募集します。今月応募された中から「ベスト野菜レシピ」を2点選定しました。レシピの詳細は、「簡単野菜レシピ」として、マチコミでご紹介します。

「愛情も野菜もたっぷり賞」

2年1組 宮原 こまち

「トマト丸ごとグラタン」

トマトが苦手な自分のために、母が作ってくれて、食べられるようになった！

小1の国語で習った「サラダでげんき」に出てくるサラダで、給食にも出ていた！

「絵本の世界再現賞」

2年2組 古庄 元

「絵本そのまま！「サラダでげんき」のりっちゃんサラダ」