



給食だより 6月



筑波大学附属視覚特別支援学校

日に日に日差しが強くなると同時に、じととした湿度の高まりも感じられるようになりました。気温や湿度が高くなるこの時期、人は体調を崩しやすくなりますが、食中毒の原因となる細菌やカビなどは活発に活動しやすくなります。

体が弱っているとちょっとしたことで食中毒を起こしやすくなります。手洗いや食品の保管など衛生に気を付けながら、しっかり食べ、体調を整えておきましょう。

水分補給は、早めにこまめに



気温が上がリ、夏日ということばも聞かれるようになってきました。この時期は、体も暑さに慣れていないので、それほどの気温でなくても熱中症を起こしてしまうことがあります。

熱中症の予防には、しっかり食べ体調を整えておくことが大切ですが、適切な水分補給がなによりも重要です。

子どもは、遊びに夢中になるとつい『のどの渇き』に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃してしまいます。「のどが渇いた」と感じた時には、もう脱水症状が始まっています。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするなどのご指導とお声掛けをお願いします。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などで汗をたくさんかくような場合は、汗と一緒にナトリウムなどが失われるのでスポーツ飲料を薄めて飲んだり、水や麦茶に一つまみの塩を入れて飲むのがお勧めです。

甘い飲み物には、砂糖が多量に含まれているため、飲みすぎないように注意しましょう。

※ 500mlのスポーツ飲料には約35g(スティックシュガー7本分)炭酸飲料には約55g(スティックシュガー11本分)もの砂糖が含まれています。



☆☆☆給食のない日☆☆☆

- 6月3～5日 小学部6年生修学旅行
- 6月20日 幼稚部中学部更新講習
- ※ 中学部は3時限までの授業のため給食はありません。
- 6月22日 小学部代休
- 6月22日 中学部期末試験

6月は食育月間

毎日食べている身近な『食』について、ご家族で話し合ってみてください。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	ひじきご飯 シヤモの天ぷら 野菜とじゃこのおかか和え みそ汁 ココナッツミルクプリン	17	水	ご飯 鶏肉のレモン蒸し 小松菜の胡麻和え ワンダンスープ フルーツヨーグルト
2	火	ご飯 タンダーチキン 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ ヨーグルトゼリー	18	木	子ぎつねご飯 子鯉の唐揚げ 小松菜とコーンのサラダ たまぎ汁 冷凍ミカン
3	水	スバゲッティーナポリタン シーザーサラダ 牛乳 揚げパン	19	金	冷やし中華 春巻き 牛乳 アセロラゼリー
4	木	ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根と小松菜のナムル かき玉汁 ブラマンジェ黄桃ソース	20	土	お茶漬け 筑前煮 胡瓜とわかめの酢の物 バナナババロア
5	金	ご飯 和風ポークステーキ キャベツとひじきのコルスローサラダ みそ汁 いちごミルクプリン	22	月	ご飯 八宝菜 パンブキンサラダ みそ汁 みるく寒黒糖ソース
8	月	ご飯 四川豆腐 菜果サラダ わかめスープ さっぱり杏仁豆腐	23	火	ご飯/かみかみふりかけ 白身魚のチリソース バリバリサラダ みそ汁 フルーツ白玉
9	火	ご飯 魚のバーベキューソース ひじきの中華風サラダ みそ汁 バナラミルクプリン	24	水	ご飯 回鍋肉 トマトサラダ 中華風コーンスープ ブラマンジェいちごソース
10	水	ピザトースト 鶏の手羽先揚げ コルスローサラダ 野菜スープ 飲むヨーグルト	25	木	パン/お好みジャム 鮭のムニエルラボットソース にんじんサラダ コーンチャウダー カルビスゼリー
11	木	ご飯 鮭の幽庵焼 小松菜の磯辺和え みそ汁 フルーツゼリー寄せ	26	金	ご飯 ハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ なめらか杏仁豆腐
12	金	ドライカレーライス 三色マリネ 野菜スープ ナタデココヨーグルト	29	月	ご飯 茄子のはさみ揚げ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 チョコプリン
15	月	親子丼 キャベツと大根のゆかり和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	30	火	夏野菜のカレーライス コンビーションサラダ 牛乳 スイカ
16	火	ご飯 シイラの竜田揚げ 10品目サラダ みそ汁 カフェオレプリン			

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

