



岡山県立岡山東支援学校 令和8年7月号

7月に入り、日差しの強い日が増えてきました。いよいよ夏本番です。暑さが続くこの時期は、冷たい飲み物や食べやすいものに偏りがちですが、元気に過ごすためには、毎日の食事ですっかり栄養をとることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

のうぎょうはん 農業班のじゃがいもをいただきました

6月1日(月)、4日(木)、8日(月)の給食では、本校の農業班のみなさんが育てた「じゃがいも」を使用しました。6月1日(月)はわかめスープに、6月4日(木)と8日(月)は味噌汁に入れて、おいしくいただきました。心をこめて育てられたじゃがいもは、ほくほくとしてとてもおいしく、給食でも好評でした。これからも、食材を育ててくださる方々への感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。



わかめスープ



暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になると、のどごしのよい麺類や甘い清涼飲料水など、炭水化物の摂取が多くなります。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素なので、意識してとることが大切です。

また、牛乳には骨や歯をつくるカルシウムだけでなく、体をつくるたんぱく質も豊富に含まれています。汗をたくさんかく夏は、水分だけでなく栄養もしっかり補給することが大切です。牛乳も上手に取り入れながら、暑さに負けない体づくりをしていきたいですね。

