



給食だより7月

県立ろう学校

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようしましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因になります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



食事のお手伝いにチャレンジ！

◎食事のお手伝い、何ができる？

お手伝いと聞くと、うんざりする人もいるかもしれませんが、でも、おうちの方が食事の用意をするとき、少しでもお手伝いをすれば、食事が早く食べられるし、おうちの方も楽になり、きっといいことがたくさん起きますよ。何ができるか考えてみましょう。

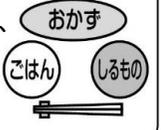
テーブルをきれいにする

おはしや食器をならべる前に、テーブルの上の物を片づけて、ぬらしたふきんなどで、きれいにふきましよう。



おはしや料理をならべる

おはしや食器、できた料理をならべましょう。ごはんの食事のときは、ごはんは左、おかしは右、おかしは奥に置きましょう。



ごはんをよそう

しゃもじを使って、おうちの方の分のごはんをよそいましょう。一度しゃもじをぬらしてから使うと、ごはんつぶがつきにくいです。



料理を作る

おうちの方にどんなお手伝いができるか聞き、かんたんなことから始めましょう。自分一人で作れるようになったらすごいですね！



食器を洗い場に運ぶ

自分が食べ終わった食器を片づけることから始めましょう。おうちの方の分も片づけて、テーブルもきれいにできたらいいですね。



食器を洗う、またはふく

おうちの方の食器洗いや食洗機の使い方、食器ふきをよく見て、最初はまねをしながらお手伝いして、後片づけをしてみましょう。



自分にできるお手伝いを自由に考えてみよう！

できそうなお手伝いはいくつ見つかりましたか？ 上に書いてあるお手伝い以外にも、おうちの方が助かるお手伝いを自由に考えてみましょう。そして、自分にできることから少しずついいので、食事のお手伝いにチャレンジしてみましょう。