

保健&給食だより合併号

令和6年 8月号
北海道兩電高等養護学校

7、8、9月の重点マナー

はいぜん
「配膳」

- ・食器を並べる位置
- ・きれいな盛り付け
- ・配膳の役割分担 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー(熱量) 771kcal / 820kcal
たんぱく質 32.6g / 26.6～41.0g
脂質 28.0g / 18.2～27.3g
食塩 4.2g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせた syokustagram(ブログ) もありますので是非御覧ください。

www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

夏が進むにつれ、座っているだけでも汗をかくほど気温がぐんぐん上がってきましたね。例年この時期になると、暑さのせいで「体がだるくて朝起きられない。」「食欲がないな、給食残しちゃお〜っと。」「授業に出ても集中できない。」「なんかイライラ・モヤモヤする。」などの症状を訴える心と体のヘロヘロ族が増えてきます。今年の夏は心と体のハリハリ族になって思いっきり気分良く楽しみたいと思いませんか？そこで養護教諭の西島先生、栄養教諭の及川先生から皆さんにアドバイスです！

『この夏を思いっきり楽しむコツ』を伝授します！



こっちの方がいいですね！

心と体のハリハリ族になって夏を楽しむコツとは！？

「よく寝るべし！」

なぜならば…

睡眠は、日中たくさん使った体や頭を休ませて回復させる働きがあります。

睡眠が足りないと、疲れがとれず、体の不調が続いたり、集中力が低下したり、イライラしたり…みなさんもそんな経験があるでしょう。



寝付きが悪い人は、毎朝決まった時間に起きることを続けると、生活のリズムが整い、夜も自然と眠くなっていきます。また、学校が休みの日も、決まった時間に起きて朝日をあびることで、体の活動のスイッチが入り、夜になると眠くなるというリズムが整い良い眠りにも繋がります。



なぜならば…

食事をとらないと栄養不足になり、食べ物を消化吸収できないため、エネルギーを作り出すことができず、疲れがたまってしまうます。(パワー不足になります。)食べてエネルギーを作ることが大切です。



どうしても食べることができない人は…

『みそ汁、スープ、牛乳などを飲むべし！』

みそ汁やスープは具材の栄養素が溶け出しているの、飲むだけでも栄養をとることができます。牛乳にはビタミンB群やたんぱく質が豊富に含まれています。また、水分不足からの脱水を予防することもできますよ！

以上のコツを皆さんに伝授します。心と体が健康になるコツをつかんで、この夏をみんなで楽しもう！

26日(月) 始業式	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
・夏野菜のキーマカレー ・辛子和え ・フロズンパン	・ジャージャー麺 ・枝豆 ・ゼリー	・梅おにぎり(のり) ・みそ汁 ・麻婆茄子 ・おかか和え	・なすのミートスパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・ソフール レモン	・ごはん ・みそ汁 ・すき焼き風煮物 ・のり和え
837 kcal	714 kcal	774 kcal	778 kcal	752 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

