

7月 給食だより

とうきょうとりついたばしとくべつしえんがっこう
 東京都立板橋特別支援学校
 校長 尼子 創一

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。
 この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも・どこでも・誰でも熱中症になる可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして生活リズムを整えて、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
 かん
 と感じる前に
 の
 飲む



コップ1杯程度を
 こまめに
 の
 飲む



汗をたくさん
 かいたときには
 えんぶん いっしょ
 塩分も一緒に
 とる



<リクエストメニュー>

7月3日 3年A組

7月からリクエストメニューがスタートします。第一弾は3年A組の生徒に考えてもらったメニューです。主食・主菜・副菜などからバランスを考えながら好きなメニューを相談して決めてもらいました。

当日はきつねうどん・フライドポテト・おひたし・リンゴゼリー・カフェオレを提供します。

<世界の料理>

7月12日 カリーブルスト
 (ドイツ料理)

世界の料理第三弾はドイツ料理です。

「カリーブルスト」とは、日本語で「カレーソーセージ」という意味で、ドイツのベルリンでは名物とされています。焼き目をつけたソーセージにケチャップとカレー粉のソースをかける手軽な料理です。ドイツでは屋台やファストフード店で買って、食べ歩きするそうです。