



# 食育便り

令和6年7月19日 村上特別支援学校



梅雨が明ければ、暑い夏がやってきます。楽しい夏休みももうすぐですね。暑くなってくると、食欲がなくなったり、疲れがとれにくくなったりします。いわゆる「夏ばて」にならないためにも、規則正しい生活をし、1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 7月の給食目標

# 暑さに負けない食事をしよう!

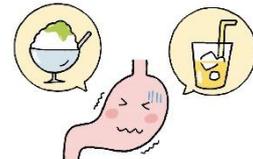
### ●1日3食 バランスのよい食事



主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。

豚肉やレバーに多く含まれるビタミンB群や、野菜や果物などに含まれるビタミンCは夏バテ予防に効果的です。

※ 冷たいものは、胃に負担がかかって食欲がおちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。



### ●こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水や麦茶でしましょう。運動などでたくさん汗をかいた時は、塩分が含まれているイオン飲料等で塩分も補給します。熱中症を予防するためにも「のどがかわく前に」、「こまめに」水分をとりましょう。

## 夏野菜は水分補給の強い味方!

夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、体を冷やす作用があります。

### <トマト>

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用の強いリコピンが豊富に含まれています。



### <きゅうり>

水分が90%以上あり、ビタミンCも含まれています。



### <なす>

水分が90%以上あり、利尿効果があります。



### <スイカ>

水分が90%以上あり、糖質やミネラルも含まれているため、食塩を少しくわえるだけで、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。





# 夏休みの食生活の約束



**な** んでもたべて  
なつバテよぼう



**つ** めたいものの  
とりすぎにちゅうい



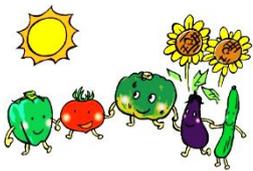
**や** たらとおやつは  
たべないで



**す** ききらいを  
こくふくしよう



**み** どのなかまを  
たっぷりと



**の** どがかわくまえに  
すいぶんを



**しょく** よくいっぱい  
げんきなこ



**じ** かんをきめて  
1にち3しょく



けんこうてき せいかつ めざ  
健康的な生活リズムを目指していきましょう!



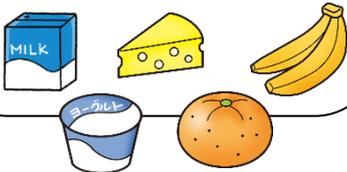
## じょうずに食べよう

## 夏休みのおやつ

① **体**によいものを選ぼう

せいちょうきのおやつ  
= **足りない栄養を補う**

カルシウム たんぱく質  
食物せんい ビタミンなど



② **量**を決めて食べよう

食べ過ぎて食事がとれないことが  
ないようにしよう。



- ・小分けされたものを貰おう。
- ・食べる分だけ取り分けよう。
- ・飲み物はコップについて飲もう。



③ **時間**を決めて食べよう

・ダラダラ食べるのは、虫歯の  
原因になります。

- ・夜に簡食すると肥満になりやすく、  
朝ごはんにお腹がすかず、しっかり  
食べられなくなってしまいます。



1学期の給食運営にご協力いただきましてありがとうございました。  
2学期の給食は9月2日から始まります。  
これからも調理室一同、安心・安全な給食作りに励んでいきます。  
よろしくお願いします。

