



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



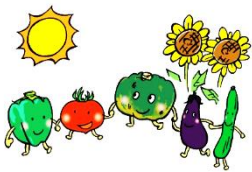
や たらとおやつは
たべないで



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
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

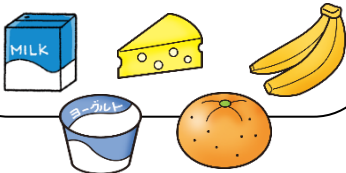
① **体**によいものを選ぼう

せいちょうきのおやつ
・成長期のおやつ

た 足りない栄養を補う
= 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。

