



# がつごう きゅうしょく 7月号 給食だより

藤支弁 第512号

令和5年7月14日

大阪府立藤井寺支援学校

校長 高田 清将

梅雨つゆが明けると、いよいよ本格的な夏ほんかくてき なつがやってきます。暑あつくなり始めるこの時期はじは、暑あつさに体からだが慣れていないので、熱中症ねつちゅうしょうなどに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給すいぶんほきゅうとともに、食事をしっかりとって、暑あつさに負けない体からだをつくりましょう。

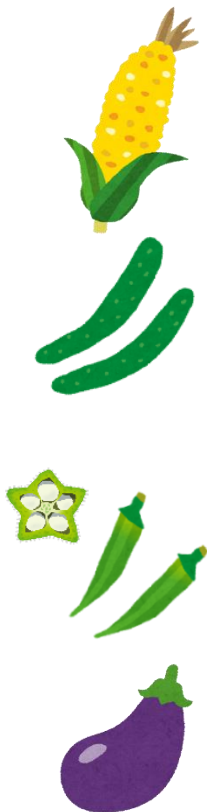
## なつやさい た 夏野菜を食べよう！

夏野菜なつやさいには、水分すいぶんを多く含む野菜おお ぶん やさいがたくさんあります。水分すいぶんのほかにも、カロテンやビタミンCシー からだ、体中の余分な塩分なか よぶん えんぶんを体からだの外に出す効果そと だ こうかがあるカリウム、おなかの調子ちょうしを整える食物繊維とこの しょくちつせんいが多く含まれています。簡単な調理方法かんたん ちょうりほうほうで食べられるものが多いので、なるべく毎日食べましょう。

7月の給食がつ きゅうしょくにも、夏野菜なつやさいを積極的に取り入れています。

### ★なつやさいクイズ★

なつやさいのなまえがかくれているよ！まるをつけてみよう！



あ	き	か	ぼ	ち	や
か	ゆ	な	す	い	か
と	う	も	ろ	こ	し
ま	り	お	く	ら	め
と	し	し	と	う	ろ
い	ゆ	ぴ	ー	ま	ん



なんこみつけられたかな？

# 夏の暑さに負けない食生活のポイント

## ★1日3食、ごはんを食べましょう！

早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夜の3回の食事を必ずとりましょう。  
主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせをそろえて、  
栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



## ★脱水に注意しましょう！

汗をたくさんかくこの時期には、いつも以上に水分の補給が大切です。  
こまめに水分をとりましょう。のどが渴く前に水分補給をすることで、  
脱水を防ぐことができます。



## ★冷たいもののとりすぎに注意しましょう！

冷たいそうめんや、アイスクリームなど、冷たいものを  
食べすぎると胃が冷えて、食欲がなくなってしまうので、  
ほどほどに食べるようにしましょう。



## 8月31日は野菜の日です



1983(昭和58)年に、野菜にかかわる人たちが、もっと野菜のよさを知ってほしいと、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」としました。子どもが1日に食べるのが望ましい野菜の量は、240gから300g(大人は350g)です。1回の食事での量は80gから100gなので、どれくらいであるかということ…生のままだとかさが多いため、両手いっぱい、ゆでるとかさが減るので、片手いっぱい、1回に食べる分量の目安です。



# きゅうしょく なつやす ごう 給食だより夏休み号

藤支発 第513号  
令和5年8月28日  
大阪府立藤井寺支援学校  
校長 高田 清将

いよいよ夏休みも終わりに近づいてきました。学校が休みの間に生活リズムがかわって、体調をくずしてはいませんか。睡眠時間や食事の時間が変わった人は、2学期が始まるまでに、元に戻すようにしましょう。まだまだ暑い日が続くので、水分補給や毎日の食事をしっかりとるようにして、2学期も元気に登校してください。



## すいぶん かた かんが 水分のとり方を考えよう

人間のからだの約60%は水分でできています。私たちは食事や飲みものから水分をとり、汗や尿から水分を出しています。このバランスがくずれると、体調がくずれます。夏は特に汗をかきやすく、水分をしっかりとらなければ、熱中症や夏バテになってしまいます。正しく水分補給をして、体の調子を整えましょう。



約60%

## すいぶん 水分のはたらき

私たちの体にたくさんある水分は体の中でどのように働くのでしょうか。

### はこ 運ぶ

さんそ えいよう からだじゅう はこ  
酸素や栄養を体中に運び、不要になったものを体の外に出します




### たいおんちようせつ 体温調節

あせ だ たいおん いったい  
汗を出して体温を一定に保ちます



### からだ ちょうし との 体の調子を整える

からだ なか かつどう てだす  
体の中の活動を手助けし、体の中を一定の環境に保ちます



# 水分のとり方

水分は一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯の量をこまめにとるようにしましょう。

また、普段の水分補給には水かお茶を飲むようにしましょう。汗にはミネラルが含まれています。

毎日の食事でもミネラルは摂取することができますが、長い時間運動をする場合や、たくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクがおすすめです。しかし、スポーツドリンクはたくさん砂糖が入っています。飲みすぎには注意しましょう。

砂糖が入っています。飲みすぎには注意しましょう。


**【普段】**



水・お茶

コップ一杯の量をこまめに飲もう

**【運動時】**



スポーツドリンク

\*冷えたスポーツドリンクは甘さを  
感じにくいので飲みすぎに注意！



はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん

No.3



調理の工夫で肥満予防 — 調理法でカロリーダウン —

調理方法によっても摂取する油の量が変わります。

揚げる(フライ・天ぷら > 唐揚げ > 素揚げ) > 炒める > 焼く・蒸す > ゆでる

\*炒める場合も、フッ素樹脂化工のフライパンを使う、材料に火が通りやすいよう下ゆでしておく、油の量を抑えることができます。



## お知らせ

2学期の給食は9月4日(月)から始まります。

久しぶりの給食では、何が出てくるのか、わくわくしますね。

夏休み明けに元気なみなさんと会えるのを、楽しみにしています！

