



なつやす ごう きゅうしょくだより夏休み号



藤 支 発 515号
令和7年7月16日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 高 田 清 将

いよいよ夏休みに入ります。学校が休みの間に生活リズムが変わると体調をくずしやすくなってしまいます。暑い日は冷たいものばかり食べがちですが、それでは、スタミナ切れになります。暑い夏を乗り切るには、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動と規則正しい生活を心がけ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

すい ぶん ほ きゅう こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに水分補給をしましょう。のどが渴いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。普段の水分補給は水かお茶にし、たくさん汗をかいた時には、塩分と一緒に補給しましょう。



あま の ちゅうい 甘い飲み物に注意！！

ジュースやスポーツドリンクは冷たくして飲むことが多いと思います。冷たくすると甘さを感じにくくなりますが、たくさんの砂糖が含まれますので、注意が必要です。

★飲み物の砂糖の量★

【スポーツドリンク】500ml/砂糖相当量約31g



スティックシュガー
10本と1/3本

【ジュース(果実飲料)】500ml/砂糖相当量約53g



スティックシュガー
17本と2/3本

カロリーゼロとは？

「カロリーゼロ(ノンカロリー)」はカロリーが 100 g (もしくは 100 m l) 当たり 5kcal 以下、
「カロリー 控えめ」はカロリーが 100 g (もしくは 100 m l) 当たり 40kcal 以下で表示することが
できます。決して 0kcal というわけではないので注意が必要です。

このような商品は、砂糖などの糖類を減らすために人工甘味料が使用されていることが多く、甘
みを感じることで満足感を高めているのです。ただ、糖類は抑えられても「甘さ」への執着につな
がる可能性があるため、取りすぎには注意です。

おやつを取り方に気をつけよう



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄、ビタミン類など)を含む食品をとり
入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気を付けましょ
う。また、食事に影響しない程度で適量を心がけて、時間を決めて食べましょう。

200kcalのおやつのめやす



ポテトチップス
1/2 袋



アイスクリーム
小 1 個



せんべい 3~4 枚



ショートケーキ
約 1/2 個



板チョコレート
約 1/2 個



どら焼き 約 1 個

給食室から！

2学期の給食は9月2日(火)から始まります。

暑い夏をのりきって、2学期元気な姿でお会いしましょう！

