



# がつごう きゅうしよく 9月号 給食だより

平成 30 年 9 月 3 日発行  
大阪府立西淀川支援学校

なつやす 夏休みはどのように過ごしましたか？せいかつ 生活リズムを変えず、なつやす 夏休みを過ごすことはできましたか？きょう から 2 学期がスタートします。なが やす きおん へんか たいちよう くす 長い休みや気温の変化で体調を崩しやすくなる時期と思えますが、げんき とうこう できるように身体の調子を 整えましょう♪

## かんしよく ◎間食（おやつ）について考えよう◎ かんが

### かんしよく ◎間食（おやつ）はどれくらい食べて良いのかな？

⇒1日3度の食事をきちんと栄養バランスよくとってれば、かならずしも間食をとる必要はありません。しかし間食にはせいかつ たの 生活を楽しくしたり、ふそく 不足しがちな栄養素をとりいれたりする役割があります。かんしよく 間食をとる場合は、にち ひつよう エネルギー量の 10%ほどに抑えましょう。



### かんしよく ◎間食（おやつ）はいつ食べれば良いのかな？

⇒間食はだらだらと夕食まで食べていると、おなかがふくれ、夕食を食べることができなくなります。じかん き 時間を決めて食べるようにしましょう。



### かんしよく ◎間食（おやつ）を食べる前、食べた後にするとは？

⇒間食を食べる前には、てあら 手洗いをしましょう。手についたばい菌や汚れをしっかりと落とし食べましょう。かんしよく 間食を食べた後はうがいや歯磨きをしましょう。



# かんしょく ◎間食（おやつ）の種類や特徴◎ しゅるい とくちょう

あじ味	とくちょう特徴	いちれいおやつの一例
さとう	みんなが大好きな甘いおかし。虫歯に要注意！	ジュース・スポーツドリンク・ラムネ プリン・キャラメル・アイスクャンディー ゼリー・ガム・あめ・グミ あんぱん・ようかん 缶詰のくだもの
さとう+油	エネルギーが高く、太るもとなります。	チョコレート・アイスクリーム ケーキ・ドーナツ・クッキー かしパン・シュークリーム カステラ・ホットケーキ
しお塩	食べたらのどがかわきます。一緒に飲むものも考えましょう。	ソーセージ・するめ あられ・せんべい ウインナー・ちくわ
しお+油塩	食べだしたらとまらなくなり、たくさん食べてしまいます。夕食を残さず食べることができるか考えてみましょう。	ポテトチップ・ラーメン・焼きそば ハンバーガー・串かつ たこ焼き・お好み焼き フライドポテト・ポップコーン あげせんべい
カルシウム	丈夫な骨を作ります。	牛乳・ヨーグルト・チーズ 豆乳・じゃこ・こんぶ
自然のくだもの・野菜など	季節のものは、栄養価もアップしています。	くだもの果物 やきいも・おにぎり・ゆでたまご お茶・水・だんご とうもろこし・わらびもち

かんしょく 間食（おやつ）にはいろいろな種類がありますね。好きなおやつばかりではなく、不足しがちな栄養素もとれるように一度見直してみましょう。  
どんな間食（おやつ）をどれだけ食べても良いか、いつでも栄養教諭の先生に聞いてみてくださいね。

