



きゅうしょく 給食だより なつやす 夏休み号 せいかつ ゴう

平成29年 7月
大阪府立西淀川支援学校



もうすぐ 1学期が終わります。1学期間学校生活を振り返るとどうでしょうか？夏休み中は、
 つい朝起きる時間が遅くなったり、寝る時間が遅くなったりと生活リズムが乱れやすくなります。
 夏休み中も規則正しく、元気に過ごすために、早ね、早起き、朝ごはんを大切にされた生活を送っ
 てください。楽しいできごとや、がんばった様子を学校できけることを楽しみにしています。



★朝ごはんは1日のスタートを切るための重要なエネルギー源です。



朝ごはんを食べると、体温があがります。脳のはたらきもよくなり、
 すっきりとし、朝からの活動のエネルギーが出ます。
 しっかり朝ごはんを食べて一日を気持ちよくはじめられるように
 しましょう！



★体を動かしましょう。

3食のごはんをおいしく食べるには、おなかがすく、という
 ことを感じる事が大切です。外で遊ぶときには、
 ぼうしをかぶり水分補給をしながら元気に遊びましょう。



おやつは、栄養を考えよう!

おやつは、お菓子にかたよらず、栄養も考えて選びましょう

おやつは、あまいお菓子やスナック菓子などのお菓子だけが、おやつではありません。くだものやヨーグルトなども、おやつになります。これらには、ふだんの食事で不足しがちな無機質(カルシウム)やビタミンが、多く含まれています。おやつに取り入れることで、栄養補給にもなります。

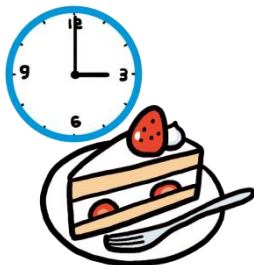
おやつに取り入れたい食べ物



気をつけよう! おやつの食べ方

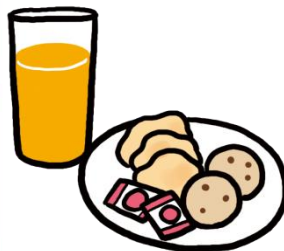
やくそく その1

時間と量を決めて
食べる!



やくそく その2

お皿やコップに
分けてから食べる!



やくそく その3

食事のすぐ前や
寝る前には食べない!

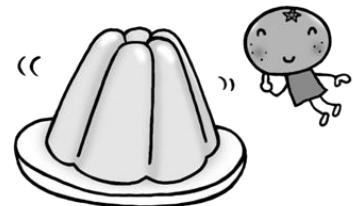


オレンジヨーグルトゼリー

材料 5人分

プレーンヨーグルト
(無糖).....150g
100%オレンジジュース
.....200ml (1カップ)
砂糖.....大さじ1と1/2強
粉ゼラチン.....5g
水.....大さじ3

オレンジのさわやかな酸味がヨーグルトにマッチ。乳製品が苦手な人にもおすすめです。火を使わずに電子レンジで簡単に作ることができます。



作り方

- ①水を耐熱容器に入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ②オレンジジュースを耐熱ボウルに入れ、砂糖を加える。レンジで2分ほど加熱して混ぜ、砂糖を溶かす。
- ③①を同じくレンジで10～20秒ほど加熱する。
- ④②に③を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ヨーグルトも加えてよく混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。