



がつごう きゅうしょく 7月号 給食だより

令和5年7月
大阪府立東淀川支援学校

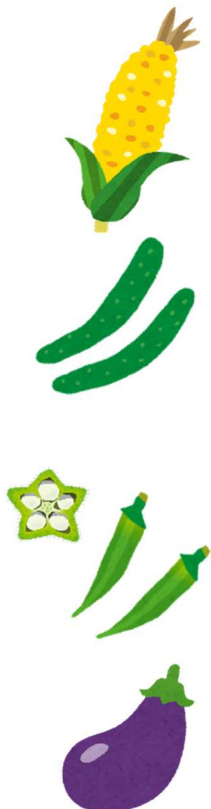
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給とともに、食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

なつやさい た 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、水分を多く含む野菜がたくさんあります。水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の余分な塩分を体の外に出す効果があるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。簡単な調理方法で食べられるのものが多く、なるべく毎日食べましょう。7月の給食にも、夏野菜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



なんこみつけれられたかな？

こたえは裏面にあるよ

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。のどが渇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。



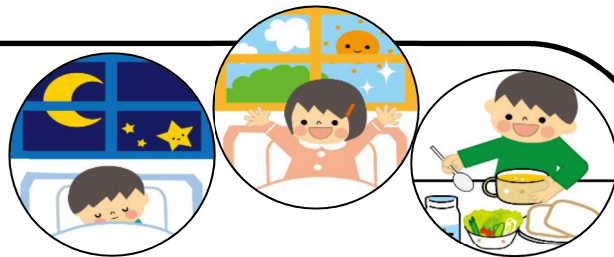
★冷たいもののとりすぎに注意しましょう！

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います。



はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.3

問題 平日に睡眠不足でも、お休みの日にたくさん眠れば問題ない。○か×か？

こたえ：×

毎日、人はきちんとした睡眠をとる必要があります。まとめてとることはできません。また、お休みの日に朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化してしまいます。そのため、学校の授業に集中して取り組むことが難しくなったり、肥満や病気のリスクが高まったりします。規則正しい生活を心がけましょう。