



校内発第 143 号
令和 4 年 7 月 1 日
府立富田林支援学校 給食室

いよいよ暑さが本格的になってきました。急な暑さで体が疲れやすくなっています。夏休みももう間近です。引き続き、熱中症対策と水分補給に気をつけて元気に過ごしましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



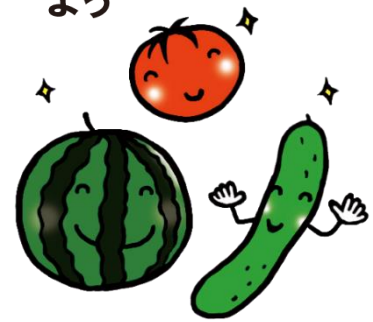
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはンは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

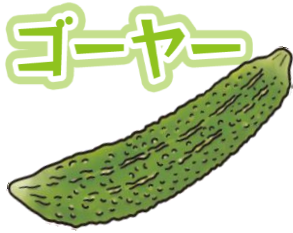
6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

なつ やさい
夏に美味しい野菜

いろ 色とりどりで 形もさまざまな夏野菜が出回っています。
すいぶん おお なつ やさい た すいぶん ぼきゅう
水分が多い夏野菜は、食べる水分補給にもなります!



おきなわりょうり つか
沖縄料理でよく使われ
にがみ も あじ やさい
る苦味が持ち味の野菜。
ビタミンCがたっぷり。



あぶら あいしょうばつくん あぶら
油との相性抜群。油
いた
で炒めてから、みそ汁
い
に入れると色落ちせず
ま
コクも増す。



たいよう あか
太陽のような赤
いろ
い色。カロテン
やビタミンCも
おお
多い。

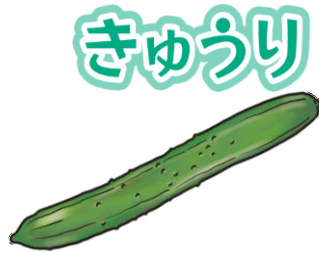


ビタミンCが
じゆく
たっぷり。熟し
あか
た赤ピーマンも
あるよ。

かぼちゃ



なつ しゆん
じつは夏が旬。ビタミンA・
さんびようし
C・Eの三拍子がそろった
やさい
スーパー野菜。

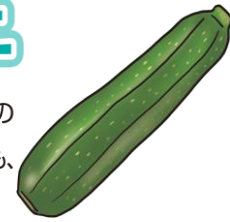


きゅうり

わか み た
若い実を食べる。
すいぶん
水分がたっぷりで、
あつ
暑さでほてった体
をいやしてくれる。

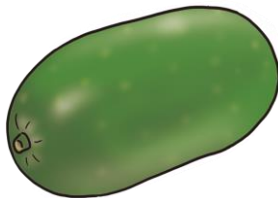
ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの
なか ま いた あ
仲間。炒めても、揚げても、
に こ
煮込んでもおいしい。



オクラ

ネバネバがおいしい。
せいぶん すいようせい
ぬめりの成分は水溶性
しょくもつせんい
の食物繊維。

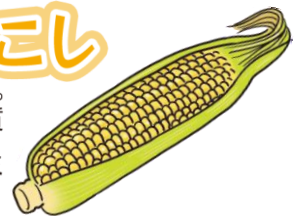


とうがん

なつ と ふゆ
夏に取れるが冬までも
とうがん
つことから「冬瓜」に。
した つか
下ゆでしてから使う。

とうもろこし

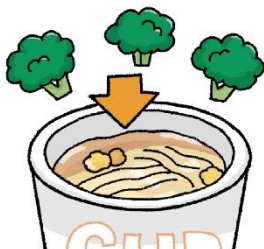
わか み た とうしつ
若い実を食べる。糖質
たいしや たす
の代謝を助けるビタミンB群も多い。



ちよいと 足して やさい
野菜をとろう

すこしの工夫で不足しがちな野菜がとれます

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで
か ねつ
加熱したりした野菜を
な かくわ
カップめんの中に加え
ましょう。食べごたえ
た
がアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



かんづめ
缶詰をそのまま食べ
るのではなく、根菜類
こんまいい
などの野菜と水を加え
やさい みず かくわ
て煮込むと、立派なお
に こ りっば
かずになります。

返信らん (食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています)

() 学部 () 年 名前 ()