



校内発第280号
令和7年9月1日
府立富田林支援学校 給食室

2学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？長い休みで生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えよう



はやね はやお
早寝・早起き



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



きそくだ しよくじ
規則正しい食事



にっちゅう からだ うご
日中はよく体を動かす

さいがい そな 災害に備えて

災害はいつ起こるかわかりません。学校では定期的に防災訓練を実施しており、今月5日にも「大規模災害訓練」があります。日頃使っている食料品や日用品を常に少し多めに備えておき、なくなったら買い足す「ローリングストック」が広くすすめられています。

がつついたち ぼうさい ひ
9月1日「防災の日」



やくだ ひ ちくしょくひんひとくち いちれい お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

みず
水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

やさい
野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

かし
菓子



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

食べ慣れたものは、いわゆる「非常食」よりも安心感があるのもポイント！



かんたん 【簡単レシピ】

<かぼちゃのチーズ焼き>

ざいりょう にんぶん
[材料] 2～3人分

かぼちゃ	1/4
ケチャップ	おお 大さじ 3
とろけるチーズ	グラム 40 g



つく かた [作り方]

1. かぼちゃを 7～8mmに切り、皿に並べる。
2. ケチャップ・とろけるチーズをかけ、電子レンジで 5～8分加熱する。

★主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪

からだ すいぶん と かた 体によい水分の取り方

★ポイント①★のみものの種類：お茶か水

※ジュースには大量の砂糖が含まれていて、もっとのどがかわき、
疲れやすくなるので、水分補給には適していません。



★ポイント②★のおタイミング：のどがかわく前にこまめに

★ポイント③★のお量：コップ1杯くらい



★スポーツドリンクは??

スポーツドリンクは、汗と一緒に体から出ていってしまう『ナトリウム』が入っているのが特徴です。
ナトリウムは生きていくうえでとても大切な栄養素なので、運動してたくさん汗をかいてしまったときに
スポーツドリンクを飲むことは有効です。

ただし、スポーツドリンクにも 500 ml あたり 24 g (角砂糖8個分) ほどの砂糖が含まれているので、
普段の水分補給は、お茶か水にしておきましょう。