

# 給食だより

がっこう  
7月号

校内発第67号  
令和2年6月30日

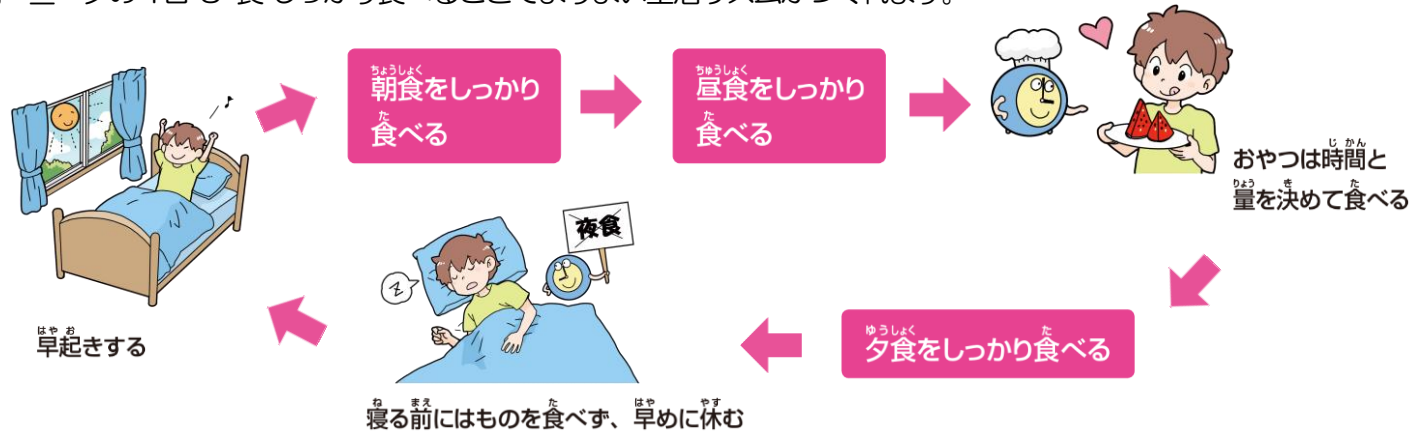
大阪府立富田林支援学校（給食室）

気温がどんどん高くなり、本格的な夏がやってきました。暑い中ですが、今年は8月の初め頃まで授業があります。暑さで食欲がなくなったり、体がだるくなったりするのは「夏バテ」のせいかもしれません。食生活に気をつけて、夏を元気にすごしましょう！

## 夏バテを防ぐためのひけつ！

### 1日の生活リズムを食事からしっかりつくる！

朝・昼・夕の1日3食しっかり食することでよりよい生活リズムがつけられます。



## 好き嫌いなく、しっかり食べる

夏野菜には体の疲れをとってくれるビタミンやミネラルがあります。

また、しょうぶな体をつくるためにたんぱく質の多い肉や魚、大豆製品

や成長期に大切なカルシウムが不足しないように牛乳・乳製品を

しっかりとりましょう。

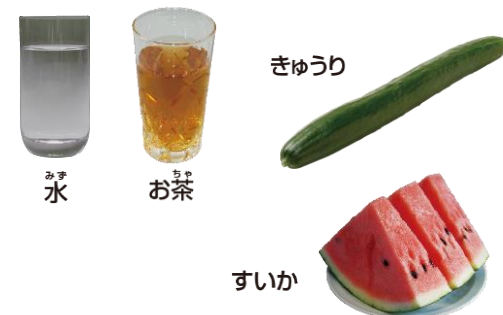
## こまめな水分補給で熱中症を防ぐ！

汗をたくさんかく夏は、のどがかわく前にこまめに水分補給をすることが

大切です。ふだんは水やお茶をのんで、運動をしてたくさん汗をかいた

ときはスポーツドリンクを上手に活用しましょう。夏野菜や果物には水分

がたくさん入っているので、食べる水分補給になります。



# おやつについて考えよう

おやつは3回の食事ではとりきれない栄養素を補う、心を満たすなどいい面がある一方、食べすぎると虫歯や肥満の原因になってしまいます。おやつを食べるときには食べる時間と量に気をつけましょう。

## \* おやつクイズ \*

正しいと思ったら○、まちがっていると思ったら×をえらびましょう。（こたえはページの下のほうにあります。）

① おやつは毎日かならず食べなくてはいいけない。	② 寝る前に食べるのは体にいい。	③ おにぎりや焼き芋などお菓子以外のものを食べてもいい。
--------------------------	------------------	------------------------------

## おやつエネルギーマップ

200 kcal~	アイスクリーム 1こ 374kcal	ポテトチップス 1袋 336kcal	
100~200kcal	ドーナツ 1こ 188kcal	チョコレート 半分 140kcal	スポーツドリンク 1本 125kcal
~100 kcal	ふかしもち 90kcal	りんご 2きれ 34kcal	コーラ 1本 115kcal
	あめ 2こ 20kcal	おちゃ 0kcal	

## おやつ選びのルール

おやつ+飲み物で

1日200kcalをめやすに！

- ① 食べる時間を決めて
- ② 寝る前2時間はひかえる
- ③ 袋入りのものはお皿にとる
- ④ 乳製品や果物がおすすめ



【おやつクイズのこたえ】 ①× ②× ③○

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（ ）