



しょくいく なつやす ごう 食育だより 夏休み号

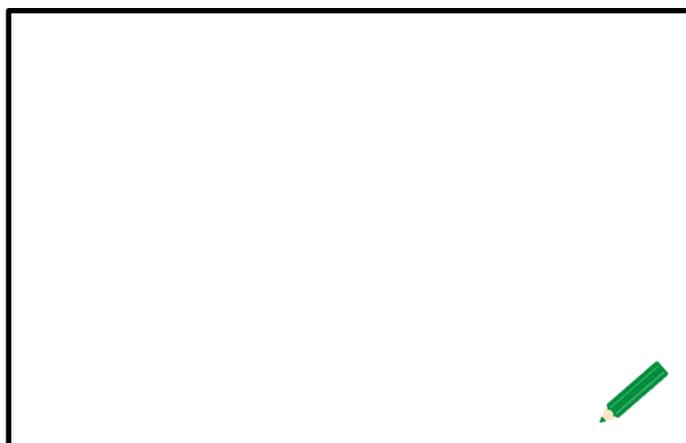
学内健 1 - 5 号
令和7年7月18日
大阪府立豊中支援学校

待ちに待った夏休みがはじまります。夏休みの間は生活リズムや食事の時間が変わったり、つい夜ふかしをしたり、おやつを食べすぎたりしてしまうかもしれません。楽しい夏休みを元気に過ごすためにも、生活リズムをととのえることが大切です。

あさ 朝ごはんチェック!

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するための大切なエネルギー源になります。

今日は、どのような朝ごはんを食べましたか？
右の四角の中に絵や文字でかいてみましょう。



あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



- ① 脳にエネルギーを補給して、集中力がアップ!
- ② 体温が上がり、元気に活動できます!
- ③ 腸を刺激して便通が良くなります! (便秘を予防)
- ④ 生活リズムが整う!

ステップアップしてみよう、朝ごはん

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主菜・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがととのいやすくなります!



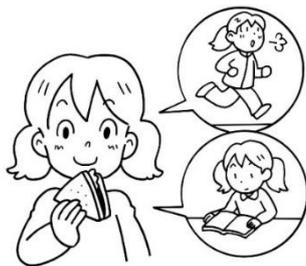
かた かんが おやつのとり方を考えてみよう!

「おやつ」とは、朝・昼・夜の食事と食事の間にとる軽い食事のことです。食事で足りないエネルギーや栄養の補給になり、疲れた頭や体を元気にしてくれますが、食べすぎには気を付けて下さいね。

★おやつ エネルギー量のめやす

キロカロリー
200kcal

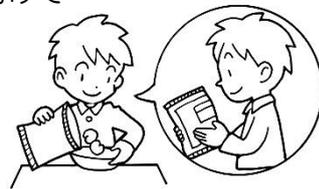
年齢や性別、運動量によって
違いがあるので、まずは
200kcalをめやすにしましょう。



★カロリーオーバーを防ぐ工夫

① パッケージの「栄養成分表示」をチェックしましょう。

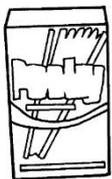
200kcalより多いときは、お皿に少量を取り分けて食べましょう。



② 飲み物を組み合わせる時は、ジュースよりもお茶や水がおすすめです。お茶や水は、ジュースに比べてエネルギー量が低いです。



くらべてみよう
市販菓子のエネルギー量

	
ポテトチップス (1袋・90g) 約500kcal	チョコレート菓子 (1箱・100g) 約500kcal
	
シュークリーム (1個) 約270kcal	プリン (大・1個) 約250kcal

給食室から!

保護者のみなさまへ
エプロン、帽子のサイズがお子様に合っているか
ご確認ください、給食に向けてご準備ください。

2学期の給食は9月2日(火)から始まります。

エプロン・帽子(三角巾)・マスクの給食3点セットを忘れずに持ってきてください。

夏休み明けに、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています!

9月5日(金)は「防災給食」です!

この日に行われる地震火災避難訓練に合わせて、給食では「防災給食」を実施します。ふだんの献立の汁物を給食用非常食の根菜汁(レトルト食品)に置き換えて提供します。

