



しょくいく 食育だより なつやす 夏休み号

学 内 健 3 - 5 号

令和8年7月16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 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



- ★ 脳にエネルギーを補給して、集中力が上がります。
- ★ 体温が上がり、元気に活動できます。
- ★ 腸を刺激して便秘が良くなります。(便秘を予防)
- ★ 生活リズムが整います。

あさ 朝ごはんチェック!

きょう 今日どんな朝ごはんを
た 食べましたか? 四角の中に
え 絵や文字でかいてみましょう。



ステップアップしてみよう、朝ごはん

た しゅうかん ひと 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを
めざ 目指しましょう。



しゅ しよく た ひと 主食を食べている人

しゅさい ふくさい くだもの ぎゅうにゅう
主菜、副菜、果物、牛乳・
にゅうせいひん 乳製品から食べやすいものを1品
プラスしましょう。



しゅしよく びん た ひと 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。
しゅしよく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえると、
えいよう 栄養バランスがととのいやすくなります!



かた かんが おやつのとりに方を考えてみよう！

おやつは、“楽しみなもの”という位置づけだけでなく、食事では取り切れない栄養素を補う役割にもなります。一方で、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になる場合があります。上手なおやつを取り方を確認してみましょう。

★おやつエネルギー量の目安

やく キロカロリー
約200kcal



年齢や性別、運動量によって違いがありますが、200kcalをめやすにしましょう。

おやつエネルギー量を見てみよう！

およその分量・カロリーを表記しています。

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

ふせ くふう 《カロリーオーバーを防ぐ工夫》

★パッケージの「栄養成分表示」の確認★

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。



★ジュースよりもお茶や水がおすすめ★

お茶や水は、ジュースに比べてエネルギー量が低いのでおすすめです。



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(水)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3日(木)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。

