



しょくいく なつやす ごう 食育だより 夏休み号

学内発 22-4号
令和6年7月18日
大阪府立豊中支援学校

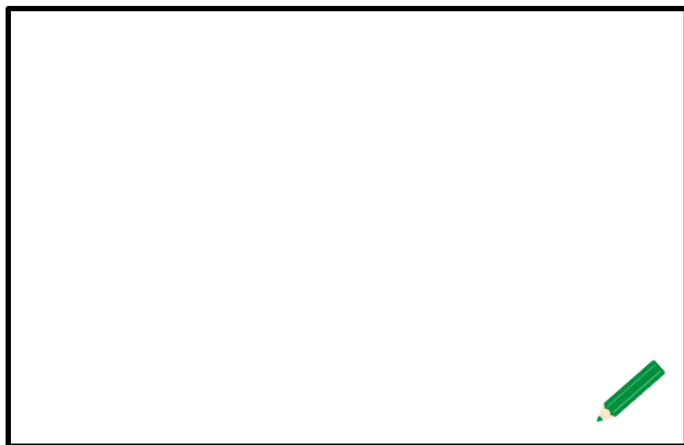


待ちに待った夏休みが始まります。夏休みの間は生活リズムや食事の時間が変わり、つい、夜ふかしをしたりおやつを食べすぎたりしてしまうかもしれません。楽しい夏休みを元気に過ごすためにも、生活リズムをととのえることが大切です。

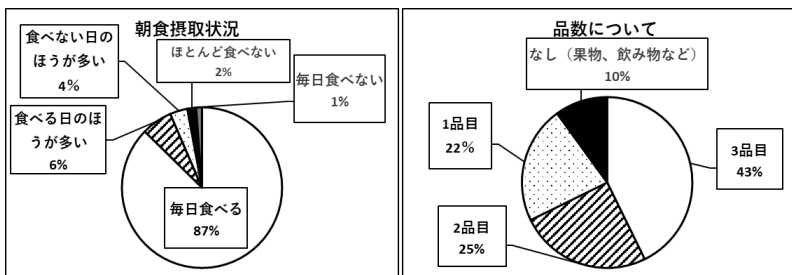
あさ 朝ごはんチェック!

朝ごはんを食べると、寝起きの休息モードから活動モードへ心身を切りかえることができます。生活リズムをととのえるために大切なことです。

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。



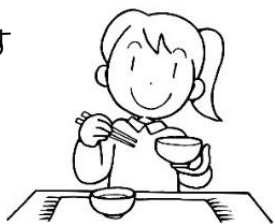
ほんとう 本当に「朝ごはん」食べているかな？



(2021年食習慣アンケートより)
豊中支援学校のみなさんは、朝食を食べている人が多いです。しかし、果物や飲み物、お菓子、ジュースなどで済ませている人もいます。

あさ 朝ごはんを食べるといいこと

- ① 脳にエネルギー補給！
集中力アップします
- ② 体温が上がる！
元気に活動できます
- ③ 腸を刺激！
便通がよくなります



今まで、朝ごはんをあまり食べる習慣がなかった場合は、パンや牛乳など食べやすいものを少量でもとることからはじめてみましょう。

3つのグループの食品をそろえよう

エネルギーのもと

主食

ごはん、パンなど

からだをつくるもと

主菜

たまご、肉、乳製品など

からだの調子をととのえる

副菜

野菜、果物など

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をとり、疲れた頭や体を元気にしてくれます。しかし、食べすぎには気を付けたいものです。

おやつの 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



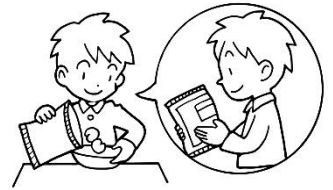
シュークリーム
(1個)
約270kcal



プリン
(大・1個)
約250kcal

食べすぎを防ぐ工夫

★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、少量を取り分けて食べましょう。



★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、ジュースに比べエネルギー量が少ないです。



給食室から！

2学期の給食は9月3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きましょう。

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！

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いただき、給食に向けてご準備ください。

9月6日は「防災給食」です！

この日に行われる地震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。

