

給食だより 7月号

2019年7月発行

千葉県立富里特別支援学校

～今月の給食テーマ～

夏の食生活

夏休みが始まると食生活が乱れがちになります。とくに夜更かしで朝起きるのが遅くなり、朝食ぬきの生活になるなど生活リズムがくずれ、栄養不足になりやすくなります。休み中も規則正しい食生活を送るために夏の食生活チェックシートを使って自分の食生活を見直してみましょう。

夏の誘惑！

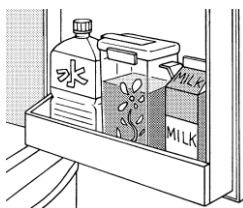
冷たくて甘いおやつとりすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

夏の食生活チェックシート

○、△、×がいくつあるかな？
(はい) (時々) (いいえ)

① 朝食を必ず食べる



② 決まった時間に食事をする



③ 水分補給は水やお茶が多い



④ 夏野菜や果物をよく食べる



⑤ 冷たいものを食べすぎない



⑥ インスタント食品をあまり食べない



⑦ 夕食以降は間食をしない



あなたの合計は何点かな？

合格です！ 暑い夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が乱れないようにしましょう。
12点以上

もう少しです ○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるの考えましょう。
4～11点

がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直しましょう。
3点以下

○ (2点) ... 個
△ (1点) ... 個
✕ (0点) ... 個
合計 点

夏ばてに気をつけて夏休みを元気にすごしましょう！