

がつごう きゅうしょく 9月号 給食だより

令和4年9月
大阪府立東淀川支援学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れがでやすい時期です。早寝早起きをして生活リズムをととのえましょう。そして、朝ごはんをしっかりと食べて登校し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。

なつやす せいかつ 夏休みの生活をチェックしよう



当てはまるものに○をして、○の数を数えましょう。

- 毎日、朝食・昼食・夕食・おやつの時間を決めて食べた。
- 栄養バランスを考えて、野菜や魚、大豆製品を積極的に食べるようにした。
- 食事は、よくかんで食べ過ぎないようにした。
- おやつは、食べる時間と量を決めて食べた。
- 飲み物は、ジュースより麦茶や水を飲むようにした。
(運動をした時は、スポーツドリンク)
- 早寝・早起きをした。

○が5～6こ 夏休み元気に過ごせたはず。これからもこの調子で！

○が3～4こ もう少し！今からでも遅くないですよ。

○が0～2こ 体の調子は大丈夫？

今日からひとつずつでも実行しよう！



— お知らせ —

①2022年8月～2025年7月までの調理業務委託の入札があり、引き続き、株式会社お弁当の浜乃家との契約となりました。

②学校給食用パン製造業者が2学期から変更となり、吉田パンになります。

にがて た もの 苦手な食べ物がありますか？



食べ物には、私たちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べ物に、全ての栄養素がバランスよく入っているわけではありません。いろいろな食べ物を食べることで、私たちは必要な栄養素を取ることができます。苦手な食べ物も、一口・一かけらから挑戦したり、好きな味付けで調理をしたり工夫をして食べられるようになるといいですね。いろいろな食べ物を食べて、丈夫な体をつくりましょう。



かた かんが おやつのとり方を考えてみよう！

「おやつ」とは、一日三回の食事と食事の間にとる軽い食事のことです。むかしの時間の言い方で、八つ時（今の午後三時ごろ）に食べることが多かったので、「おやつ」（お八つ）と呼ばれるようになりました。

おやつは、食事ですり足りないエネルギーや栄養素をとり、疲れた頭や体を元気にしてくれるものですが、食べるときには次のことに気をつけましょう。

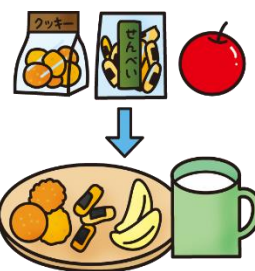


じかん き た 時間を決めて食べよう！

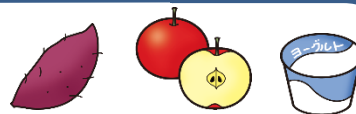
おやつをダラダラ食べると、一日三回の食事をしっかり食べられません。おやつは時間を決めて食べ、食事前や寝る前には食べないようにしましょう。

た ぶん と わ た 食べる分だけ取り分けて食べよう！

お菓子などの場合、一袋全部食べると食べ過ぎになってしまう場合があります。お皿に取り分けると量がわかるので食べ過ぎを防ぐことができます。



ないよう かんが おやつの内容を考えよう！



三回の食事では、不足しがちな栄養（カルシウム・鉄・食物繊維など）を補いましょう。芋・果物・乳製品などがオススメです。スナック菓子やチョコレートといった菓子は人気ですが、そればかり食べると虫歯や肥満の原因になります。じょうずに組み合わせて食べるようにしましょう。