



きゅうしょく なつやす ごう 給食だより夏休み号

令和5年7月
大阪府立東淀川支援学校

まちにまち^{なつやす}待った夏休みがはじまります。学校が休みの間^{がっこう やす}に睡眠時間^{あいだ すいみんじかん}や、食事^{しょくじ}の時間^{じかん}が変わってしまわないように気^きをつけましょう。まだまだ暑い日^{あつ ひ}が続きます。生活リズム^{せいかつ}がかわると体調^{たいちょう}をくずしやすくなってしまいます。水分補給^{すいぶんほきゅう}や毎日^{まいにち}の食事^{しょくじ}をしっかりと、楽しい夏休み^{なつやす}をすごしてください。

すいぶん かた 水分のとり方をかんがえよう



にんげん^{すいぶん}人間のからだの約60%は水分^{すいぶん}でできています。わたし^{わたくし}たちは食事^{しょくじ}や飲みものから水分^{すいぶん}をとり、汗^{あせ}や尿^{にょう}から水分^{すいぶん}を出しています。このバランスがくずれると、体調^{たいちょう}をくずすことにつながってしまいます。夏^{なつ}は特に汗^{あせ}をかきやすく、水分^{すいぶん}をしっかりとらなければ、熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏バテ^{なつ}になってしまいます。正しく水分補給^{すいぶんほきゅう}して、体^{からだ}の調子^{ちょうし}をととのえましょう。



約60%

すいぶん 水分のはたらき

わたし^{わたくし}の体^{からだ}にたくさんある水分^{すいぶん}は体^{からだ}の中でどのようにはたらくのでしょうか。

はこ 運ぶ

さんそ えいよう からだじゅう はこ
酸素や栄養を体中に運び、いらなくなったものを
からだ そと だ
体の外に出します



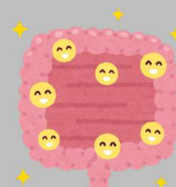
たいおんちょうせつ 体温調節

あせ だ たいおん いってい
汗を出して体温を一定に
たも
保ちます



からだ ちょうし 体の調子をととのえる

からだ なか かつどう てだす
体の中の活動を手助けし、
からだ なか いってい かんきよう たも
体の中を一定の環境に保ちます



水分のとり方

水分は一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯の量をこまめにとるようにしましょう。

また、普段の水分補給には水かお茶を飲むようにしましょう。汗にはミネラルがふくまれています。

毎日の食事でもミネラルはとることができますが、長い時間運動をする場合や、たくさん汗

をかいた時にはスポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクにはたくさんの砂糖も入っ

ています。飲みすぎには注意しましょう。

【普段】

水かお茶



コップ一杯の量をこまめに飲もう

【運動時】

スポーツドリンク

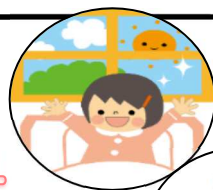
*冷えたスポーツドリンクは甘さを感じにくいので飲みすぎに注意！



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん No.4

調理の工夫で肥満予防 — 調理法でカロリーダウン —

調理方法によっても摂取する油の量が変わります。



揚げる(フライ・天ぷら > 唐揚げ > 素揚げ) > 炒める > 焼く・蒸す > ゆでる

*炒める場合も、フッ素樹脂化工のフライパンを使う、材料に火が通りやすいよう下ゆでしておくと、油の量を抑えることができます。



お知らせ

2学期の給食は9月4日(月)から始まります。

エプロンや三角巾などの給食セットを忘れないようにしましょう。

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！

