

# 給食だより



令和6年度 No.3  
 県立姫路特別支援学校  
 保健部

今年も早いもので半分が過ぎました。いよいよ夏休みですね。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

見直そう！  
間食のとり方

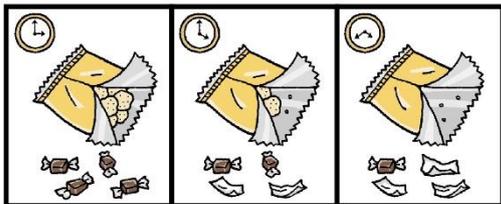
食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

## クイズ

コップ1杯のオレンジジュースにはどのくらいの糖分が含まれている？

① 約5g

② 約10g

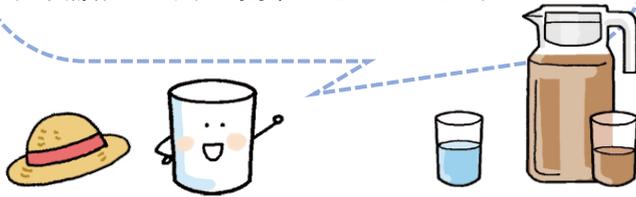
③ 約20g



こたえは 裏面へ

### こたえは ③

コップ1杯(200mL)のオレンジジュースには約20gの糖分が含まれています。冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑い日に、水がわりにジュースなどを飲んでいると、糖分のとり過ぎになってしまいます。コーラやサイダー、スポーツドリンクなどの飲み物にも糖分が多く含まれています。ふだんの水分補給には、水や麦茶がおすすめです。



### ペットボトルだと

砂糖の量はどのくらい？



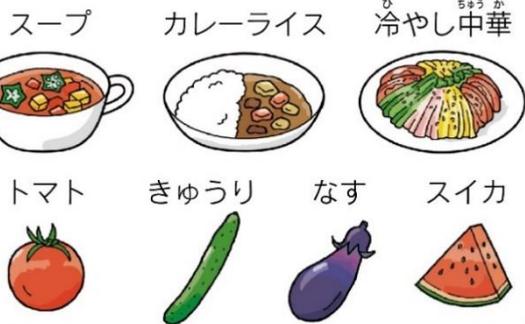
### 冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

### 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



### 夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

