

食だより

R2.1学期

令和2年7月31日
前橋高等特別支援学校

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ご飯をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

なつ 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

① 偏った食事をしない

× そうめんだけ

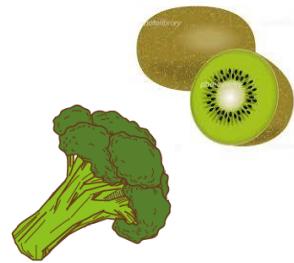
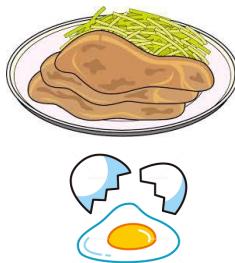


○ 天ぷらと枝豆も



あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

② ビタミンB群、Cを多く



夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

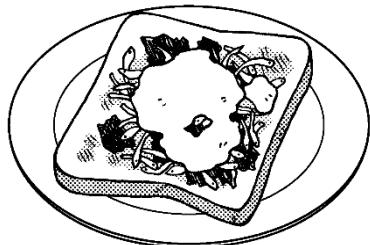
③ 冷たいものを食べすぎない



胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

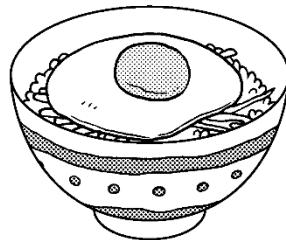
かんたん！朝ごはんレシピ

のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

もやし卵どんぶり



もやしを炒めてしまなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上にのせてでき上がり。

○○○生活リズムをととのえるために○○○

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

□夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

□寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。

□寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のタンパク質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不寐やイライラを解消する