



令和 8 年 7 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい **栄養バランス**

蒸し暑くて「夏バて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

食べ物は、はたらきによって **赤 黄 緑** に分けられます 毎日、バランスよく食べましょう。

赤 の食べ物

牛肉 ぶた肉 とり肉 牛乳 魚
とうふ たまご えび ハム・ソーセージ
海そう チーズ

これらは、からだの中で **血や肉** になります。

黄 の食べ物

パン ごはん いも
さとう めん あぶら・マーガリン

これらは、からだの中で **はたらく力のもと** になります。

緑 の食べ物

にんじん なす かぶ はくさい いちご みかん りんご
バナナ しいたけ ほうれん草

これらは、からだの中で **からだの調子をととのえます。**

夏休み

こんなことに気をつけよう

元気で過ごすために...

1 朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は1日のスタートの源。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえた内容になるようにしましょう。

赤の食品	緑の食品	黄の食品

2 冷たいものとり過ぎに気をつけよう

冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。

いらないっ!

3 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかり食べて夏バテ防止!!

4 おやつは量と質を考えて!

家にいるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物...。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。

糖分たっぷり!

どんなおやつが良いのでしょうか?

子どもたちにとっておやつは食事の一部。量の目安は1日の食事の10~15%です。たんぱく質・ビタミン・ミネラル等がとれる消化のよいものが理想です。市販のものがダメというのではなく、牛乳・乳製品、果物、野菜、いも類などと上手に組み合わせると良いでしょう。

5 規則正しい生活を心掛けましょう

早寝 早起き

いただきます

1日3食きちんとって規則正しい生活を!!

夏場の冷蔵庫には、こんな飲み物を

清涼飲料水は、糖分が多く含まれています。のどがかわいたら麦茶や牛乳、水等を飲みましょう。甘い飲み物を飲むときはコップに入れ少量を飲むようにしましょう。

☆冷やし過ぎないよう注意

おやつはこれくらいが適量です。

ビスケット5枚 牛乳1本 270kcal	サンドウィッチ2切 ミルクティー1杯 250kcal	ふかしいも1/2本 牛乳1本 260kcal
----------------------------	----------------------------------	------------------------------