



給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。梅雨が明ければ、楽しい夏休みが間近ですね。食事・運動・休養、バランスの良い生活を送り、暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。

生活の中に運動を取り入れよう

夏の運動不足にご用心！

学校のある時は、特に運動をしようと思わなくても、何かと体を動かしています。たとえば、登下校の道のり、階段の昇り降り、食堂への移動、体育の授業などです。

ですが、夏休みに入ると、日中、エアコンのきいた室内で過ごすことが多くなります。元気に過ごすために、朝や夕方の涼しい時間帯を選んで、体を動かすことをお勧めします。

適度な運動は気分をリフレッシュさせ、精神的ストレスの解消に役立ちます。また、体を動かすことによる適度な疲労は、良い睡眠をもたらし、ぐっすり眠ることができます。

ただ、気温が高いときの運動には注意が必要です。次のようなことに気をつけて取り組みましょう。

●時間を決める

●体の調子が悪いときはしない

●簡単な運動から始める



夏休みの食生活で気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ（冷）たいもののとり過ぎに気をつけよう

やさいをしっかり食べよう

すいぶん（水分）補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう



給食レシピの紹介

「豚肉とズッキーニの炒め物」

材料（4人分）

- ・豚肉———200g
- ・しょうが——少々
- ・ズッキーニ—240g
- ・赤パプリカ—60g
- ・黄パプリカ—60g
- ・ぶなしめじ—52g
- ・葉ねぎ———20g

★作り方

- ①豚肉と、千切りしたしょうがを油で炒める
- ②豚肉に火が通ったら、大きめに切った野菜を炒める
- ③合わせおいた調味料を加えて、味がなじむまで炒めたら完成！

- ・酢———10g（小さじ2）
- ・砂糖——5g（小さじ2弱）
- ・しょうゆ・みりん—12g（小さじ2）ずつ
- ・みそ・赤みそ——6gずつ

調味料は合わせておく