富山大学教育学部附属特別支援学校



風薫る5月、緑がみずみずしく輝く、爽やかな季節になりました。新しい環境に慣れてくる頃ですが、同 時に今までの緊張が緩み、疲れが出てくる時期でもあります。心や身体をリラックスさせて、疲れをため ないようにしましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと









体調をととのえるために、規則正しい生活をして、 朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいて しまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断 力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに 回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起 き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス















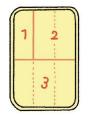
力を発揮するためには、 好ききらいなく、栄養バ ランスのよい食事を3食 しっかり食べましょう。 多くの食品を組み合わせ て食べるといろいろな栄 養素をまんべんなくとる ことができます。

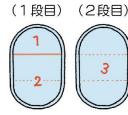


運動中の水分補給は、少量をこまめに とるように心がけましょう。

# 栄養バランスのよい

運動会の楽しみの一つと言えば、 弁当です。これからの季節、週末に 弁当を持って外出する機会もあるの ではないでしょうか?栄養バランス はもちろん、衛生に気を付けて楽し い弁当タイムを過ごしましょう!





弁当箱の面積を6等分して、主食が 3、主菜が1、副菜が2の割合で詰め ると、栄養バランスがよくなるといわ れています。

	弁当箱の容量
	(目安)
小学部1組	500ml
小学部2組	600ml
小学部3組	700ml
中·高等部	750~800ml

※身長・性別・活動量によって変化します。



## 弁当におすすめ!給食の一品



### 大人気メニュー!とり肉のから揚げ

材料(2人分) 作り方		作り方	
とりもも肉(皮つき)	···100g	1	とり肉を、食べやすい大きさに切る。
にんにく・しょうが	···適量	2	にんにく、しょうがは皮をむき、みじん切りまたはすりお
「こいくちしょうゆ	…小さじ2		ろす。
酒	…小さじ1	3	②と調味料を合わせ、①を 15 分程度漬け込む。
しみりん	…小さじ1/2	4	③にでん粉をつけて、170℃の油で肉の中心部に火が通る
でん粉	···適量		まで揚げたら、出来上がり!
揚げ油			

給食不動の人気メニューです。から揚げの素を買わなくても、家にある調味料でおいしく味付けできます。 同じ材料に衣としてでん粉か小麦粉をまぶして揚げた場合、でん粉をまぶした方が吸油率が低くなるので、 カロリーを抑えることができます。

## わくわく♪ 給食アンケート



わくわく♪給食ア ア月の給食に登場するデザートを遊びま	ンケート : <sub>じょう♪</sub> ー番人気のあったデザートが登場	しま
す。 おすすめのみそ汁具材を教えてください	。人気の具材は給食で登場するかもしれま	せん♪
₹日なじ		Q
*必須の資間です		
給食で食べたいデザートを一つえら	√でください。* 	
	<b>A</b>	

() ゼリー (味はおまかせ)

今年度も Google Forms を使い、給食の献立作成に参加していただきたいと思います。

お子さんと相談して、バニラアイス、シューアイス、ゼリー(味はおまかせ)の中から給食に出してほしいデザートを一つ選んでください。また、今後の献立作成の参考とするため、みそ汁のおすすめ具材、好きな具材を教えてください。人気のあった具材は給食に登場するかもしれません。回答はアカウント一つにつき1回となります。お子さんのアカウント、保護者アカウントそれぞれからの回答が可能です。

結果は6月給食だよりでお知らせします。たくさんのご 参加、お待ちしております♪

回答締切日:5月29日(月)

<u>アンケート回答はこちらから!</u>