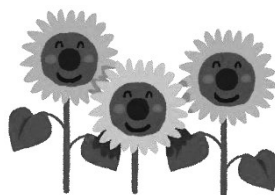


バンビ通信



令和7年7月18日
東京都立小金井特別支援学校
校長：村山 孝
栄養士：北川 園子
養護教諭：奥出 由季、藤田 桃

いよいよ、皆さんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。長期休業期間は、普段の学校生活よりも活動時間が短くなったり、食生活が乱れたりすることがあります。不規則な生活習慣は、肥満に繋がるだけでなく、夏バテも心配されます。涼しい朝の時間に少しだけ体操を試みたり、プールやハイキングなど、夏らしい活動を取り入れてみたりすることもおすすめです。熱中症対策をしっかりとしながら、毎日少しでも体を動かすようにするとよいでしょう。



バンビ教室の体重測定に参加している皆さんは、夏休み期間中はお休みになります。夏休みの間も、体重を測る機会があれば記録してみてください。また、夏休み明けには全校児童・生徒の身体測定があります。4月からどれくらい成長したかを見るので、楽しみにしててください。



★ 給食のオススメ夏メニュー紹介 ★

夏にぴったりな、さっぱりレシピを紹介します。御家庭でもぜひ、作ってみてください。

〈トマトときゅうりのサラダ〉材料 4人分

- ・トマト 大1個
- ・きゅうり 2/3本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・サラダ油 大さじ1+小さじ1/2
- ・りんご酢 大さじ1
- ・塩 1.7g
- ・生姜汁 少々
- ・醤油 小さじ1/2強
- ・こしょう 少々

作り方

- ① トマトは湯むきし、ダイスカットにする。
- ② きゅうりは半月か輪切りにする。
- ③ 玉ねぎはスライスし、サッと茹でる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 食材を全て混ぜ合わせる。

〈カラフルサラダ〉材料 4人分

- ・きゃべつ 1/5個
- ・人参 1/3本
- ・コーン 30g
- ・きゅうり 1/2本
- ・赤パプリカ 1/6個
- ・上白糖 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・りんご酢 小さじ2+小さじ1/2
- ・塩 1.4g
- ・こしょう 少々

作り方

- ① きゃべつは細い短冊に切り、茹でて水冷し、絞る。
- ② 人参は千切りにし、レンジで蒸す。
- ③ きゅうりは輪切りにする。
- ④ 赤パプリカは薄くスライスする。
- ⑤ ドレッシングを作る。
- ⑥ 食材を全て混ぜ合わせる。

〈茄子の酢醤油和え〉材料 4人分

- ・なす 2個～3個
- ・にんじん 1/5本
- ・キャベツ 1/16個
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 0.3g
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1弱

作り方

- ① なすは短冊切り、人参はせん切り、キャベツは細い短冊切りにする。
- ② 茹でて、冷却し、水気を絞る。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ ②と③を和える。

夏休み おやつ カレンダー

おやつを食べ過ぎると、摂取カロリーが過剰になったり、ご飯を食べられなくなったりしてしまいます。
夏休みを楽しく、健康に過ごすために、夏休みに食べたおやつの種類と量を記録してみましょう。

日	月	火	水	木	金	土
(例) ポテトチップス 20g チョコ 2粒 コーラ 1杯	(例) おにぎり小2個 (鮭、こんぶ)				7/18 終業式	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

おやつを食べる時は、あらかじめ量と時間を決めておくと、食べ過ぎを防止することができます。
成長期の児童・生徒にとって、おやつは食事だけでは足りない栄養を取るための捕食としての役割を果たします。なので、おやつ自体をがまんするのではなく、内容や量を工夫することが重要です。