

バンビ通信



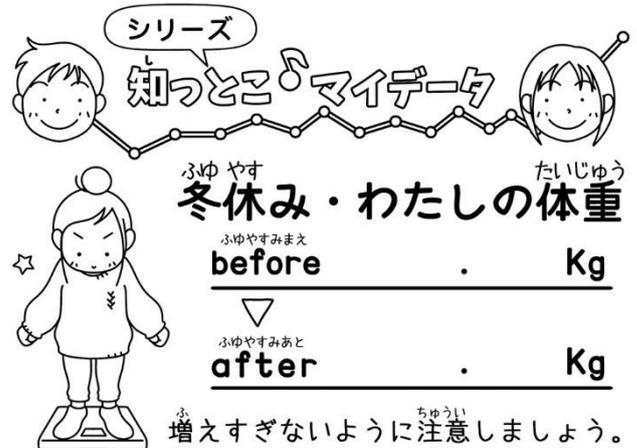
令和7年12月25日
東京都立小金井特別支援学校
校長：村山 孝
栄養士：北川 園子
養護教諭：奥出 由季、藤田 桃

冬休みは、様々な季節のイベントがあるため、つい食べ過ぎてしまうことも多いので注意が必要です。

もしも食べ過ぎてしまった日があっても、次の日の食事では野菜を多めにしたり、油の量を減らしたりすることで、一週間で見たときにバランスが良くなるように調整するようにすると、無理なく、体重の急増を防ぐことができます。

また、体を温めるためにも、ぜひ毎日少しずつ体を動かすことができるようにしてください。

週に1回のバンビ教室の体重測定は感染症拡大防止のため中止しています。月に1回の測定は行事予定どおり行います。



おやつを食べ方について～食べ過ぎを防ぐために～

おやつは、成長期の児童・生徒にとっては、食事では不足するエネルギーを補給するための役割を果たしています。おいしいおやつはリラックスしたり、満足した気持ちになったりと、心の健康にもよい影響を与えます。しかし、おやつが多いと、一日の摂取カロリーが大きくなり、肥満につながってしまうこともあります。

- ・決まった時間に食べるようにする。
- ・量を決めて、お皿に取り分けて食べる。
- ・牛乳やジュースもおやつの一部として考え、時間を決めて飲む。

これらの工夫を取り入れると、おやつを食べ過ぎを防ぐことができます。

★ 給食のオススメメニュー紹介 ★

手作りのおやつは、砂糖やカロリーが控えめで、食べる量の調整もしやすいです。

お子様と一緒に作ってみると、おやつ満足度も上がります。御家庭でもぜひ、作ってみてください。

<p>〈スイートポテト〉材料 4人分</p> <ul style="list-style-type: none">・さつまいも 230g・三温糖 大さじ1弱・はちみつ 小さじ1弱・バター 17g・牛乳 大さじ2弱・生クリーム大さじ1+小さじ1 (牛乳で代用してもO.K)	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">① さつまいもは皮をむき、茹でるか蒸す。② ①をつぶし、他の材料を混ぜ合わせる。③ 俵型に成形し、卵黄(分量外)を塗り、オーブンで色を付ける。 ※目安：210℃ 7分
<p>〈みかんゼリー〉材料 4人分</p> <ul style="list-style-type: none">・みかんジュース 200ml・粉寒天 1g・水 40g・上白糖 大さじ1+小さじ1・みかん缶 適量(なくてもO.K)	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">① 寒天は水から入れ、よく混ぜながら沸騰させる。② 砂糖を加え、よく煮溶かす。③ 温めたジュースを入れる。④ みかん缶を器に入れ、上から③を注ぎ、冷蔵庫に入れて固める。

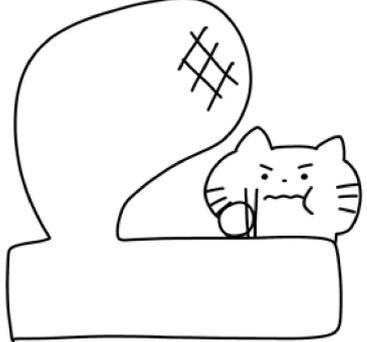
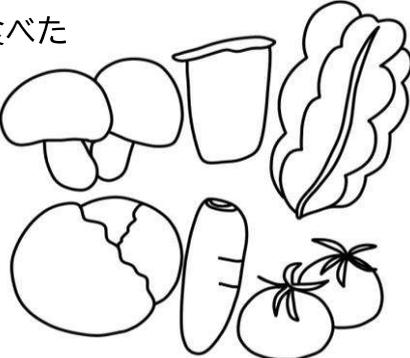
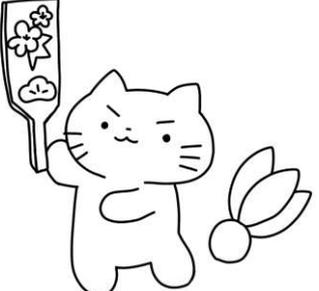
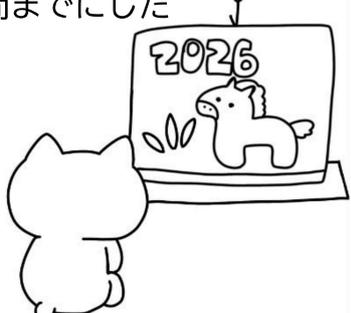
裏面は、肥満対策に効果的な生活習慣についてです。ぜひお子様と冬休みに取り組んでみてください。

ふゆやす せいかつ
冬休みの生活ぬりえ

けんこう からだ 健康な体をつくるために、ふゆやす せいかつ 冬休みの生活でがんばってほしいことをぬりえにしました。

いちにち こ 一日1個、できたことにいろ色をぬってみましょう。

けんこう からだ 健康な体をめざして、たくさんいろ色をぬることができるようにがんばろう！！

<p>はやね はやおきが できた</p> 	<p>おやつは、かたてにのるくらい だけにした</p> 	<p>ごはんを よくかんで食べた</p> 
<p>やさい・きのこ・かいそうを 食べた</p> 	<p>うんどうや ダンスなど、 からだ 体を うごかした</p> 	<p>ジュースや牛乳は コップ1杯までにした。</p> 
<p>テレビやゲームは 1時間までにした</p> 	<p>あさ 朝ごはんを たべた</p> 	<p>いえ 家の てつだいをした</p> 

○できた マスのかず _____ 個

たくさんいろ色をぬれたら、担任の先生や、保健室の先生にも教えてくださいね。