

都立小金井特別支援学校
校　長　石田 節恵
栄養士　高野 美幸

蒸し暑く、過ごしにくい日が続いています。
こまめな水分補給・バランスの取れた食事・十分な休養をとって、元気に過ごしましょう。



考えよう！ 飲み物、飲み方

◆のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時には、すでに体の水分は不足しています。

◆少しずつこまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかってしまいます。
一度に飲む量はコップ一杯程度が適量とされています。

◆ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていてむし歯や肥満の原因になります。
普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

◆ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルを長時間放置しておくと、雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。
早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。

Let's cook!

給食メニューを作ってみよう！

ミルクゼリー（４人前）

牛乳	200mL
粉寒天	1.6g
水	65mL
砂糖	34g
フルーツ缶	

①粉寒天・砂糖・水を合わせて火にかけ、よく煮溶かす
②①をかき混ぜながら**ゆっくりと**牛乳を加える
③カップに流して、冷蔵庫で冷やし固める
④お好みのフルーツ缶をのせる

夏休み中は牛乳の摂取量が減り、カルシウムが不足しやすくなります。カルシウムを多く含む食品を意識して摂りましょう。



カルシウムの多く含む食品

