

カフェテリアだより

令和2年4月16日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係



～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～



在校生のみなさん，進級おめでとうございます。
新入生のみなさん，ご入学おめでとうございます。ようこそ水戸高等特別支援学校へ。
今年度も栄養バランスのよい，おいしい食事を提供していきます。残さず，しっかり食べ，健康で丈夫な体をつくりましょう！！

残念ながら休校となり，みんな揃って給食を食べるのは先になってしまいましたが，休校中もバランスよく食べ，体調維持に努めましょう。

バランスよく食べよう

食べ物には，米などの「体を動かすエネルギーを作るもの」や肉などの「血液や筋肉など体を作るもの」，野菜などの「体の調子を整えるもの」があります。元気に過ごすために，バランスよく食べましょう。



いつもの食事にひと工夫

外出を控え，栄養が偏りがちの人はいませんか？ちょっとした工夫でおいしく栄養もアップできる工夫を紹介します。毎日の食事を見直してみてください。

朝ごはんひと工夫



朝は脳の栄養が欠乏状態。朝食を食べないと集中力や記憶力も下がったまま。生活リズムを崩さないように，早寝早起き朝ご飯。まずはおにぎり一個から始めてもOKです。それにトマト・スープ・フルーツ・ヨーグルトなどをプラスしてバランスUP!

弁当ひと工夫



買ってきた弁当が多いという人は，野菜料理などの副菜が不足しがち。サラダやあえ物などをプラスするとバランスUP!



外食ひと工夫



外食の時はご飯・おかず・汁物などがある定食を選ぶといいですよ。丼ものや麺類などの一品料理には小鉢をプラスするといいですよ。揚げ物より煮物や焼き魚を選ぶとカロリーは抑えられます。

参考 農林水産省 HP 「食事バランスガイド」教材

いつもの食事にひと工夫でバランスUP!

本校のHPに簡単にできるレシピを載せました。やってみてください!