

カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和5年7月20日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

暑い季節がやってきました！



蒸し暑くて食欲がなくなり、偏った食事になってしまうと「夏バテ」を起こすことがあります。

体調を整え、夏を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



だらだら食べはやめよう！

時間を決めずに『だらだら食べ』や、テレビやゲームをしながらの『ながら食べ』は、肥満やむし歯の原因になります。食事はきちんと時間を決めて食べましょう。

～甘い飲み物の飲みすぎに気をつけよう～

清涼飲料水は口当たりがよいので、ゴクゴク飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。

水分補給は水やお茶などを中心にして甘い飲み物を飲むときは、量を決めて飲むようにしましょう。



茨城を食べよう ～さっぱり納豆そうめん～

【材 料】1人前

- ★納豆 1パック
 - ★そうめん 1束(100g)
 - ★めんつゆ 適量
 - ★ツナ缶 適量
 - ★ごま油 少量
- ※おこのみで 青しそ・ネギ・ごまなど

【作り方】

- ①ゆでたそうめんは、氷水にさらし、水気をよくきる。
- ②皿に盛りつけたそうめんの上にかき混ぜた納豆とツナをのせる。
- ③全体をよくまぜて、お召し上がりください。