



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 10月 27日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

朝晩の気温が下がり、秋が深まる季節となりました。秋は「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、楽しみが多く人々の動きが活発になる時期でもあります。この時期を元気に過ごすためにも、自分の食生活を見直してみませんか。

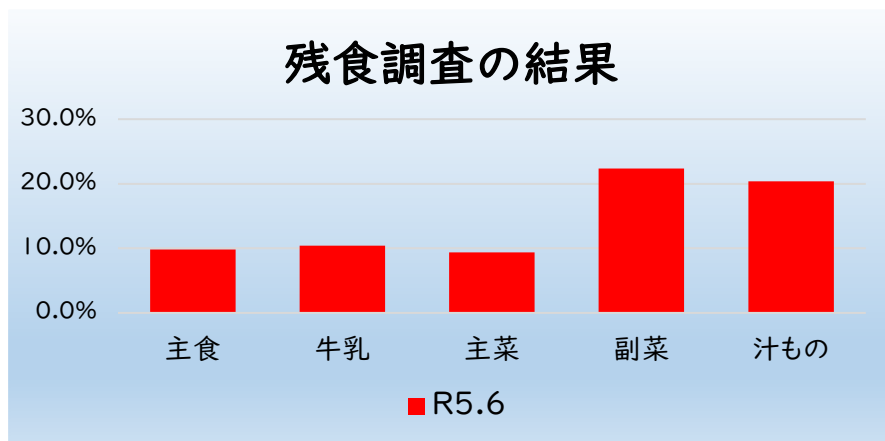
Q こんな身体の症状があったりしませんか？チェックを入れてみましょう

- ☐ 体重が減少する
- ☐ 下半身や腹部のむくみが起こりやすい
- ☐ 骨格筋の筋肉量や、筋力が低下する
- ☐ 元気がなくなる
- ☐ 冷え、だるさ、片頭痛、気分の落ち込み
- ☐ 便秘や肌荒れ

左の枠にチェックが1つでも入った人は、食事での栄養が足りていない可能性があります。普段の食事を振り返ってみましょう。



	R5.6 月
主食	9.8%
牛乳	10.4%
主菜	9.4%
副菜	22.3%
汁もの	20.4%



※上記グラフは今年の6月に1年生を対象に行った残食調査の結果です。



この結果を見ると、副菜と汁物が不人気のようね。

汁物や副菜には、野菜がたくさん入っているのよ。風邪を引きにくい身体作りのためにも、たくさん野菜を食べられるといいね。



茨城をたべよう ～サツマイモ編 「茶巾絞り」～

出来上がり 4～7個

<材料>

サツマイモ	中サイズ	1本
バター	大さじ1	
牛乳	大さじ2	
砂糖	お好みで	

<作り方>

- ①サツマイモを3センチに切ってゆがく。
- ②フォークを使ってつぶし、材料を全て入れて混ぜる。
※バターは熱いうちに混ぜましょう。
- ③スプーンですくって、サランラップで丸く包めば完成です



いばらき
茨城をたべよう