

「ぱくぱくだより」

令和7年10月号

10月は、校外学習や修学旅行など行事の多い月です。
また、高等部は校内外での実習も引き続きあります。元気に参加できるよう体調管理に気を付けましょう。

今月の給食目標

正しいマナーで食べよう

正しいマナーには、いろいろなものがあります。

- 食事前後の手洗い
- 良い姿勢やお箸やスプーンの使い方
- 食器の並べ方や手に持って食べること
- よく噛んで、まわりのスピードに合わせるなど

子どもたちの成長に合わせて、目標を決めて取り組みたいです。

おやつの食べ方を考えよう！

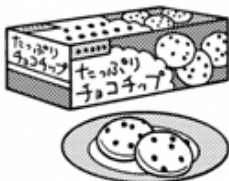
おやつを食べすぎると・・・

おやつを食べすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。

肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係します。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、おやつの食べすぎに注意することが大切です。



★おやつを食べるときのポイント★

適量を守って、 とりわける。 	だらだら食べず 時間を決める 	不足しがちな 栄養素を補う  ヨーグルト (カルシウム) ふかしもち (食物せんい)	栄養成分表示を 見ながら選ぶ  <table><caption>栄養成分表示 (1袋50gあたり)</caption><tr><td>エネルギー</td><td>255kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>3.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>12.7g</td></tr></table>	エネルギー	255kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	12.7g
エネルギー	255kcal								
たんぱく質	3.3g								
脂質	12.7g								

★おやつの適切な量★

1日に必要な総エネルギーの10～15%が目安です。

小学生(中学年 3～4 年) 男女共にわずか約200キロカロリー

中学生(男子)約300キロカロリー、(女子)約280キロカロリー

高校生(男子)約330キロカロリー、(女子)約270キロカロリー

例えば、中学生(女子)の280キロカロリーだと・・・

ポッキー(1袋) + コーヒー牛乳(1本) = 284キロカロリー



+



1日分です!
少ないですね。

1袋(29g) **142キロカロリー**

1個(200cc) **142キロカロリー**

肥満にならないために 正しい食習慣を 身につけよう	朝昼夜 1日3食を規則正しく食べよう 
よくかんでゆっくり食べよう。 	夜遅くの食事はさけるようにしよう。 

特別支援学校の子どもたちは、味覚過敏であったり、野菜の味が苦手であったりという感覚的なことから正しい食習慣に導くことが難しい場合もあります。

よく寝て、朝はきちんと起き、朝ごはんを食べる。そして、しっかり運動し、おなかをすかせて、よく噛んで食べるという習慣を身につけるようにしましょう。好きなお菓子で、お腹を満たさないようにしていけるといいですね。

食べる時間と適切な量を考えて、上手におやつを楽しみましょう!