

8 時間実習恒例!

ひたすら除草も頑張るぞ!

高等養護に

春よ来い。

令和 6 年度 保健だより

No.2 6 月 5 日発行

愛知高等養護学校 静養室

お弁当に感謝。

暑さの中でばてない体力。
うっかりミスをしない集中力。
学校を休まない体力と
メンタルを支えるのは
なんといっても
「日々の食事の力」です。
毎日のお弁当に感謝をこめて

親子で読んでね～

暑さを乗り切る栄養面のサポートを!!

朝おぼろ 時間がない!

1皿で主食・主菜・副菜・汁物がそろったもの



必ずとりたいものは、
体と脳のエネルギー源
の炭水化物。睡眠中に
失った水分。体温をあ
げるタンパク質。

■具だくさんのリゾット・麺類・シリアル
の牛乳がけでも OK
サラダがつけられないときは野菜ジュ
ースでカバーを!!

朝から下痢でピタ!!

下痢は体の脱水症状だ。



本当なら体に吸収さ
れる水分が、便と一緒
に外に出てしまうの
が下痢の正体。

■スポーツドリンクやスープを飲んで水
分を必ず体に入れよう。飲まず食わずで
の登校は熱中症になりやすい。

どうもやる気がでない

たんぱく質・ビタミンB₁ 不足かも



体温が上がらず、だる
くってやる気が出ない
のは朝食でタンパク質
が不足しているのが原
因かも。ビタミン B₁
不足は集中力をか
いてケガをしやすい。

■卵に豚肉・ウナギにカジ
キなど、タンパク質・ビタミン B₁
ともに豊富な食材なのだ。

疲れがピークに!!

ビタミンB群とアリシンで疲労回復



暑いこの季節、ビタミンB
群は汗と共に出てしまう。な
のでどんどん取り入れてほ
しい栄養素。

ポイントは臭いの強い野
菜(にんにく・にら・玉ねぎ)
と一緒に食べること。にお
いの成分(アリシン)がビタミンの吸収
を高めてくれる。

■豚肉とにんにくは疲労回復の最強コンビ!!

そろそろおくと便利♡

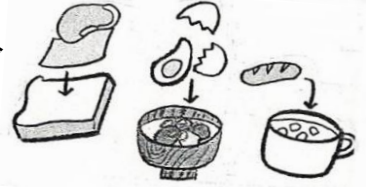
ちよいと栄養価UP!

成長期の子どもにもう一品
おかずを作る時間がなくても、
家族と同じおかずに「ちよいと」で
栄養価があがります。

『おすすめ食材』

- ・温泉卵・ハム・ソーセージ
- ・ちくわ・サバ缶・ツナ缶
- ・じゃこ・納豆・豆腐
- ・チーズ・ヨーグルト
- ・すりごま・昆布・のり
- ・プチトマト・豆苗など

▶ 切る焼くの手間なしで、
気軽に手に入る食材ばかり
ぜひ おためしを



▼弁当作りデビューのおうちの方へ

☀️ 難しい夏場のお弁当 いたみ防止の工夫

① 大量のご飯・おかずを早く冷ます。
大皿に広げ、おかずは間隔をあけて
置くと冷めやすいです。わりばしなどで
大皿を台から浮かせるとなお早い。

② 下準備は夕飯時に
材料を切る。タネを作って
たれに漬けておく。
これだけで朝の余裕が違います。
肉や魚を触ることなく調理に。

③ 夏場の汁気は要注意
汁気は出来るだけ切る。
かつお節やのり、すりごまなどを
まぶすと、汁気もすって栄養も
うまみもアップ。

④ 生野菜は避けましょう。
オーブントースターを使う時に
一緒に付け合わせの野菜もグリル。
彩りに欠かせないプチトマトは、
へたに汚れが残っています。
はずして洗い利用するのが鉄則。

⑤ 乾物で作った煮物は保冷剤に
煮豆・切り干し大根・ひじきなど
夕飯のおかずを小分けし
冷凍しておくで保冷剤代わりに。
自然解凍でおいしく食べられますよ。

保冷剤はお忘れなく!!

