

きゅうしょくたより ~7月号~

平成27年7月11日
水上村学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。夏休み中は、自由な時間が増え、生活リズムが崩れやすくなります。きちんと時間を守り、規則正しい生活をしましょう。食生活も注意が必要です。ポイントをしっかり守り、「夏休み、健康に！」を合い言葉に夏バテしないようにしましょう。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p>  <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p>  <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p>  <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p>  <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p>  <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p>  <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p>  <p>うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p>  <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水が麦茶で。</p>	<p>う</p>  <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p>  <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんなおやつを食べていますか? おやつは、朝・昼・夕ごはんのとれなかった栄養を補う大切な食事です。食べる時間や栄養について考えましょう。

何をどれだけ食べる? 目安は1日200kcal以内!

- おにぎり 1個 (100g) 約180kcal
- 焼きいも 半分 (100g) 約160kcal
- バナナ 1本 (100g) 約80kcal
- ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal
- プリン 小1個 (75g) 約100kcal
- 板チョコレート 1枚 (50g) 約280kcal
- ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal
- クッキー 1枚 (10g) 約50kcal
- せんべい 1枚 (20g) 約75kcal
- コーラ 1本 (500ml) 約230kcal

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!

表示もチェック!



食べ過ぎ



*あまいお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、さとうや油のとりすぎになることもあります。栄養のことも考えておやつを選びましょう。