



食育だより

7月&夏休み号

桜山小学校食育担当

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



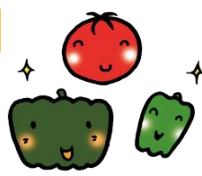
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



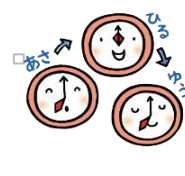
飲み物は水が麦茶でまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおよつとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



くだもの果物



きん粉団子



こざかな小魚ナッツ



やさい野菜スティック



や焼きいも

たべものクイズ！ ～わかるかな？～

Q

私たちが食べている緑色のピーマンは、未熟な若い実です。では、ピーマンが熟すといったいどうなるのでしょうか？



① 緑色のままだが、味がどんどん甘くなっていく。

② 緑色のまま実が大きくふくらみ、種を飛び散らせる。

③ だんだん赤色に変化し、味も甘くなっていく。



A

答え：3番

緑色の実をそのままにしておくと、赤色に熟してきます。色だけでなく、ビタミンなどの栄養も増して甘みも出ます。緑色のピーマンが苦手な人にも食べやすくなります。

残食調査 一人一日当たりの量(g)



本校の残食量ですが、4月からの3ヶ月間、荒尾市全小学校の平均を下回っています。ある日の出来事です。「今日は自分の嫌いなものばかりだった～。けれど、全部食べたよ。当たり前よ！」みなさんが、よく給食を頑張っていることが伝わる会話でした。