

給食・食育だより



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

いよいよ待ちに待った夏休みです。充実した夏休みを過ごし、
新学期を元気にむかえられるように、4つのポイントを意識しましょう。

おうちのひとといっしょに読みましょう。

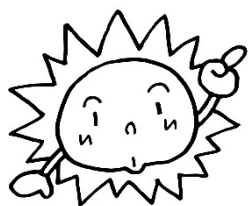


1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんを食べましょう。夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するためには、朝ごはんを食べましょう。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント



- ☆ 夜ふかしをしない
- ☆ 毎日決まった時間に食卓につく
- ☆ 少量でも食べる習慣をつける
- ☆ 夜食をひかえる

朝ごはんを食べると



2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどがかわいたと感じる前にこまめに飲みましょう。冷房の効いた室内では、のどのかわきを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの？

ふだんは水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分をふくむものが良いでしょう。

せりよういんりようすい
あまい清涼飲料水を
飲みすぎると



炭酸飲料やあまいジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになるので、飲みすぎには気をつけましょう。

おやつ^{かたき}のとり方に^き気をつける

おやつを食べるときは、^{じかん}時間と^{りょう}量を決めて、お皿にとりわけましよう。「だらだら^た食べ」は^た食べ過ぎたり、^{むしば}虫歯の^{げんいん}原因になったりします。

かんしよく せつしゆ
間食の摂取めやす

やく きろかりー
約200 kcal

かんしよく ばあい にち すいてい
間食をとる場合は1日の推定エネルギー
ひつようりょう ぱーせんと てきりょう
必要量の10～15%が適量です。
でも^{ねん}年^{せい}れい^ういや^う性別、^{うんどうりょう}運動量がちがうので、
まず^{きろかりー}ば200 kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう

市販菓子のエネルギー量



ポテトチップス
(1袋・90g)
約500kcal



チョコレート菓子
(1箱・100g)
約500kcal



シュークリーム
(1個)
約270kcal



プリン
(大・1個)
約250kcal

カルシウム^{いしき}を意識してとる

きゅうしよく ひ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。^{しょくじ}食事やおやつに^{いしき}意識して^と取り入れましよう。



ディー いっしょ
ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



Q つくってみよう！ 給食のメニュー 「ぶたにくのからみいため」(4人分)

- ・ 豚肉うす切り(3cmはば) 140g
- ・ たまねぎ (1cmはば) 1こ
- ・ にんじん(せん切り) 5cmほど
- ・ ねぎ(小口切り) 2本
- ・ にんにく(みじん切り) 少々
- ・ 炒め油 適量
- ・ こいくちしょうゆ 大さじ1弱
- ・ さとう 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ チリペッパー (なければ七味唐辛子) 少々
- ・ 炒りごま 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1/2

(作り方)

- ① フライパンに炒め油、にんにく、ねぎを入れ火にかけ、豚肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを入れ炒める。
- ③ 材料に火が通れば、A で味付けをし、最後にごま油、ごまを加える。

*にんにくは、チューブのおろしにんにくでも OK
☆豚肉を牛肉にかえてもおいしいです



西宮市のホームページでも
給食レシピを紹介しています。
ぜひのぞいてみてください😊



<https://www.nishi.or.jp/kosodate/ky>