

しょくいくだより

もうすぐ夏休みですね。夏休みに中は、外は暑いからと、涼しい家の中でダラダラ過ごしてしまいがちです。食生活が乱れたり、おやつを食べすぎたりすると、肥満や体調不良の原因になります。

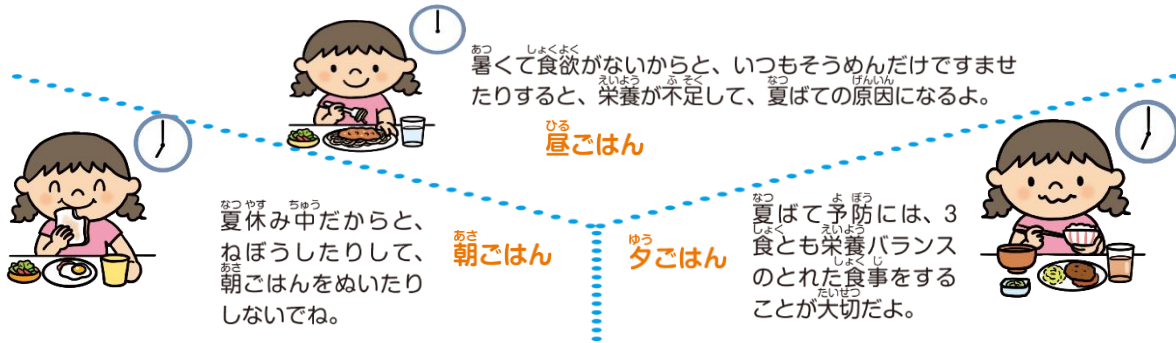
肥満は生活習慣病になりやすいといわれているので、量や内容、時間などに気を付けて食べましょう。

ここでは、夏休みに気を付けたい食生活やおやつの正しい食べ方について取り上げています。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)

<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	+	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆</p> <p>中心としたおかず</p>	+	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類</p> <p>中心としたおかず</p>	+	<p>くだもの 果物・乳製品</p> <p>牛乳・ヨーグルト</p>
---	---	--	---	--	---	---

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト

大豆・大豆製品

切り干し大根

小松菜などの青菜

小魚

ごま

ひじき

ほしエビ

おやつを食べる時間、量に気を付けよう！

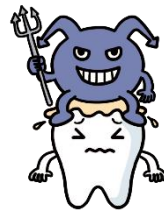


〇おやつは時間を決めて食べよう！～おやつをだらだら食べていたら虫歯菌がやってくる～

食べものを食べると、歯に食べカスが付きます。

虫歯菌は、この食べカスが大好き！

食べカスがあると、虫歯菌は元気になり、虫歯を作ろうとします。



おれの、だいすきな食べカすが、はにたくさんついてて、うれしいぜ！

おやつをだらだら食べ続けていると、歯にずっと食べカスが付いたままになります。すると、虫歯菌もずっと虫歯を作ろうとするので、虫歯になりやすくなってしまいます。

〇おやつは食べる量に気を付けよう！～おやつにはいつている恐怖の“あぶら”～

お菓子によっては、あぶら(脂質)がたくさん使われているものがあります。

あぶらをとりすぎると、太りすぎや病気の原因になってしまいます。。。。

おやつを食べるときは、食べる量にも気を付け、あぶらなどをとりすぎないように考えて食べましょう。

小さじ1ばい
あぶら(脂質) 4g

給食では脂質を1食あたり16.7gに設定しています。

ミルクチョコレート (60g)



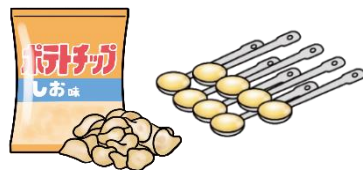
小さじ5ばい = 20g

アイス (200ml)



小さじ6ばい = 24g

ポテトチップス (85g)



小さじ8ばい = 32g

おやつも大切！？内容を変えれば、より良い食習慣に！

おやつは、必ずしもとらなければならないものではありませんが、毎日の食事では不足しがちな栄養素を補うこともできます。普段の食事では、無機質(カルシウム)やビタミンなどの栄養素が不足しがちです。おやつの内容を工夫して、これらの栄養素を上手に取り入れていけると、より良い食習慣につながります。

～おやつの上質な組み合わせ例～



カルシウムが多く、骨や歯をじょうぶにするよ。

※ただし、牛乳は脂肪分が多いので、飲みすぎには注意しましょう！

食物せんいが多く、おなかのそうじをするよ。



ビタミンが多く、病気にかかりにくくするよ。