お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校　夏休み号

令和２年７月３１日　発行

まいつき19にちは しょくいくのひ

もうすぐ夏休み！

夏休みは，学校があるときと比べて自由になる時間が多いため，生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ，１日３食しっかり食べて，体調をととのえましょう。ダラダラと過ごすのではなく，目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け，料理のお手伝いにも，ぜひ挑戦してみてください。

夏休みの食生活４か条

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”

暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は，夏休みのお昼ごはんにピッタリ！
そうめんやそばも，冷やし中華のように具だくさんにすると栄養バランスがよくなります。また，具や味つけを変えれば違った味わいになり，飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

そうめん，そば，うどん，ひやむぎ，サラダ用スパゲティ，中華麺など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

おやつを食べるとき，スナック菓子を袋から直接食べたり，甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？こんな食べ方・飲み方では，エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり，夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は，砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので，栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方４カ条

1 食べ過ぎない

食事が食べられなくならないように，自分に合った量を考えましょう。

2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると，虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。

3 食べる量を決める

目安は１日200kcal 以内。お皿に移してから食べると，食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら，楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

	●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量		●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量
ポテトチップス 1/2袋（30g）	●170kcal ◆10.6g ★0.3g	おにぎり 1個（100g）	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
フランクフルト 小1本（60g）	●180kcal ◆14.8g ★1.1g	焼きいも 1/2本（100g）	●160kcal ◆0.2g ★0g
チキンナゲット 4個（80g）	●200kcal ◆11g ★1.3g	蒸しじゃがいも 中1個（100g）	●90kcal ◆0.2g ★0g
カップラーメン 小1個（40g）	●180kcal ◆7.9g ★2.8g	キウイフルーツ 1個（100g）	●50kcal ◆0.1g ★0g
ミルクチョコレート 1/2枚（25g）	●140kcal ◆8.5g ★0.1g	バナナ 1本（100g）	●90kcal ◆0.2g ★0g
アイスクリーム 小1個（80g）	●140kcal ◆6.4g ★0.2g	メロン 1/8切れ（100g）	●40kcal ◆0.1g ★0g
コーラ コップ1杯（200ml）	●90kcal ◆0g ★0g	加糖ヨーグルト 1個（80g）	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」

◎豊岡小学校のホームページでは，給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。　　ＨＰ：「常総市立豊岡小学校」で検索

◎**相談受付中**…食べることに関して何か気になっていることがある方は，栄養教諭（小林）まで　☆TEL：24-0554☆