



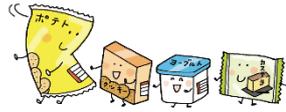
# 8月食育だより

NO.5

福山市立駅家西小学校給食室



## 「おやつ」は何食べる？



7月の給食指導では夏休みを前に「おやつの摂り方」についてお話しています。

夏休みは家で過ごす時間も増えるため、おやつを自分で選んで食べる機会も多くなると思います。

ご家庭でもおやつの食べ方についてお子さんとお話してみてください。

### 見直そう！ 間食のとり方



### 食べる内容を考えよう



### 食べる量を考えよう



### 時間を決めて食べよう



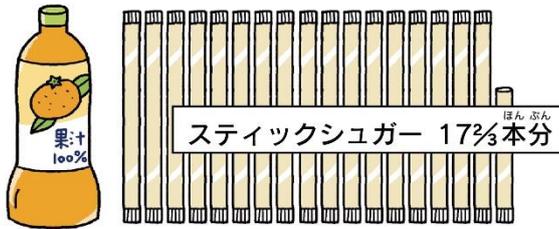
### 食品表示をたしかめよう



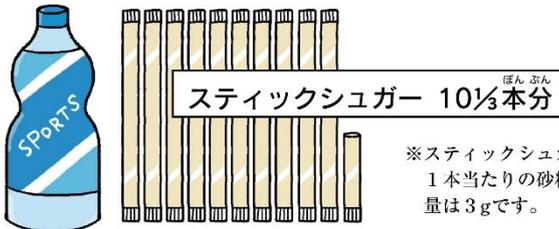
食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、食品表示をたしかめ、脂質、塩分、糖分の摂りすぎに気を付けましょう。また、食事に影響しない適量(目安は1日200kcal)を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



## 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



飲みすぎを防ぐためにはコップについて飲むなど、1回に飲む量を決めて飲みましょう。

## 冷たいもののとりすぎ注意！

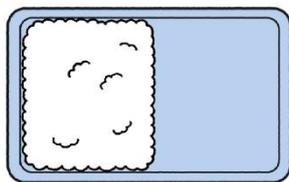
冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。常温のものや温かいものもとるようにしましょう。



# 夏休みに挑戦！ 基本の弁当の詰め方

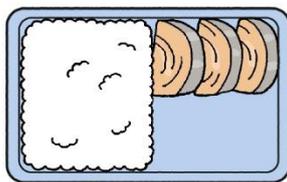
弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

## 1 ごはんを詰める



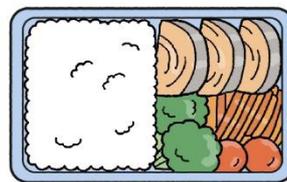
ごはんは、温かいうちに詰めて冷めます。

## 2 主菜を詰める



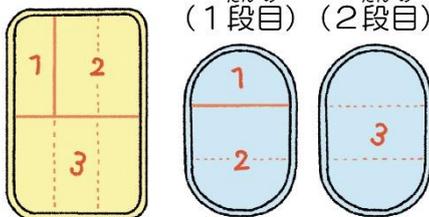
冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

## 3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

栄養バランスのよい弁当の詰め方



【給食でのエネルギー量】

- 1・2年：530kcal
- 3・4年：650kcal
- 5・6年：780kcal

お弁当箱の面積を6等分して主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなります。また、この詰め方でお弁当を詰めると、お弁当箱の容量とカロリーがほぼ同じになります。お弁当箱の大きさを決める時の参考にしてみてください。

<p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>主食</p>	<p>おもに体をつくるもとになる</p> <p>主菜</p>	<p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p> <p>副菜</p>
---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

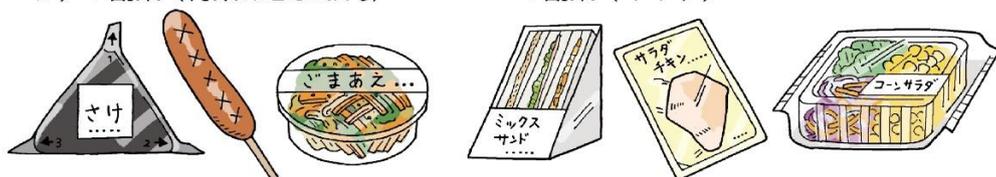
主食：米、パン、めん  
主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品。  
副菜：野菜、いも類、海藻、くだもの

献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜を決めることでバランスの良い食事になります。

## コンビニ食 栄養バランスよく買おう

〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



コンビニなどで食事をかう時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。お弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。