



食育だより

令和5年

7月号



☆毎月19日は食育の日 ☆吉舎学校給食共同調理場

いよいよ夏休みになります。気温が高く、むし暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配りましょう。また、夜ふかしせずによく寝て、しっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みをむかえましょう。



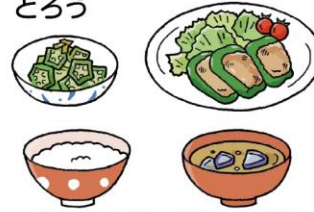
夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

元気の秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



食育クイズに挑戦!

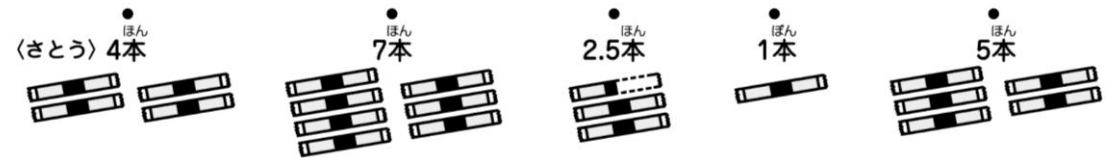
今月は「おやつクイズ」です。夏休みのおやつのとりに方についても考えてみましょう。



Q1 おやつについて正しく書いてある方をOで囲みましょう。

- ① 毎日かならず(食べなくてはならない・食べなくてもよい)。
- ② 寝る前に食べるのは(体によい・体によくない)。
- ③ おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を(食べてもよい・食べてはいけない)。
- ④ スナック菓子の大きな袋を開けたら(残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる)。

Q2 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう? さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。



夏休みはおやつを好きな時間に好きなだけ食べることでできる機会が増えます。何をどのくらい、いつ食べるのかを決めるなど、おやつのとりに方を見直しましょう。

見直そう! 間食のとりに方



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



ながら食べはX やめよう



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)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

【食育クイズのこたえ】 01 ① たんぱくもよい ② からだによくない ③ たべてもよい ④ おさらにかけて量をきめてたべなす 02 プリン...2.5本 チョコレート1枚...5本 あめ2こ...1本 アイス...4本 缶ジュース...7本