

7月給食だより



平成28年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな



暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ <p>量より質が大切です</p>	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ <p>海藻 アサリ レバー</p>
し ょくよく（食欲）を増す工夫を！ <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	な つとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ <p>とり過ぎ×</p>

おやつのとしかた

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？ 食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時や、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとりは…×

何かをしながら、だらだらと食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる



食べ過ぎ



何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個 (100g) 約180kcal
 焼きいも 半分 (100g) 約160kcal
 バナナ 1本 (100g) 約80kcal

ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal
 プリン 小1個 (75g) 約100kcal
 板チョコ 1枚 (50g) 約280kcal

ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal
 クッキー 1枚 (10g) 約50kcal
 せんべい 1枚 (20g) 約75kcal
 コーラ 1本 (500ml) 約230kcal

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！



表示もチェック！

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



7月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量（中学年3・4年生）

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aμg	B1mg	B2mg	Cmg	
北町小平均	609	24.1	28.8	334	2.3	237	0.37	0.51	26	4.1
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。7月分の引き落とし日は7月5日(火)です。