



平成 28 年 7 月 20 日
練馬区立向山小学校

給食だより

夏休み特別号

楽しい夏休みを過ごすために

食生活のポイント

明日から待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや、朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、おやつや夜食を食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなりがちです。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも。楽しい夏休みを過ごすためには、健康第一です。

✓ 早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと



✓ 冷たい物を取り過ぎないこと



規則正しい生活を心がけ夏休みを過ごしましょう。



✓ おやつは時間と量を決めること



✓ こまめに水分補給をすること

<給食試食会のおしらせ>

本年度も1年生の保護者の方を対象に給食食試食会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。尚、会場の都合により1年生の保護者の方のみの対象となります。ご了承ください。

日時：9月13日（火）

11：00から13：30

申し込み日：9月1日・2日

*別紙申し込み用紙をお配り致します。
ご応募多数の場合には抽選とさせていただきます。

<6/23~7/7 使用食材産地一覧>

- 北海道・玉ねぎ、バター、グリーンピース、いんげん豆、昆布、鮭、みそ、きな粉・青森・豚肉、にんにく、かぶ、大根
- 山形・さくらんぼ、油揚げ
- 宮城・豆腐・岩手・鶏肉・新潟・えのき、大豆
- 栃木・卵、トマト、もやし、干びょう
- 群馬・玉ねぎ、蒟蒻、ごぼう、豆腐
- 練馬区・キャベツ・埼玉・小松菜
- 長野・セロリ、しめじ、みそ、白菜
- 千葉・人参、メロン、青梗菜、油揚げ
- 神奈川・豆腐、冷凍みかん・静岡・じゃがいも
- 茨城・卵、鰹元、ねぎ、小松菜
- 大分・干ししいたけ
- 兵庫・チーズ、のり、そうめん
- 大分・干ししいたけ
- 和歌山・梅干し
- インドネシア・ちりめん
- パラグアイ・ごま
- 韓国・さわら
- ノルウェー・ししやも



おやつのとり方



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ときや、スポーツをし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方は… X



何かをしながら、
ダラダラと食べる



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！



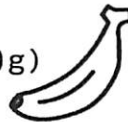
おにぎり
1個 (100g)
約180kcal



焼きいも
半分 (100g)
約160kcal



バナナ
1本 (100g)
約80kcal



飲み物のエネルギー量も
忘れずに。麦茶や水なら
0kcalだよ！

ヨーグルト
1個 (100g)
約70kcal



プリン
小1個 (75g)
約100kcal



板チョコレート
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



表示も
チェック！

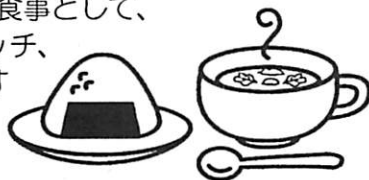


各自の生活パターンに合わせたとり方を！



塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

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、果物をとり、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。8月の引き落とし日は、

8月5日（金）です。8月も徴収がございますので残高のご確認をお願いします。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク