

給食だより 夏休み号



令和5年度
練馬区立向山小学校

いよいよ夏休みがスタートします。暑いからとクーラーのきいた部屋にずっといたり、冷たいものをたくさん飲んだりすると、体がだるくなり夏バテしやすくなります。早ね、早おき、朝ごはんのリズムをくずさず、3食の食事をしっかりと、元気いっぱいの夏休みを過ごしましょう。おやつとり方もとても大切なので紹介します。

おやつは「楽しみなもの」というだけではなく、成長期の子もたちが3食の食事でもとりきれない栄養を補う、という大切な役割があります。

★時間を決めて食べる ★食べ過ぎない

が、上手におやつをとるポイントです。

夏休み中も

おやつと上手に付き合おう!



おやつエネルギー量を見てみよう! 出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

<p>シュークリーム 1個 (70g) 148kcal</p>	<p>アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal</p>	<p>サブレ 1枚 (30g) 138kcal</p>	<p>ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal</p>
<p>みたらし団子 1本 (55g) 107kcal</p>	<p>カステラ 1切れ (50g) 157kcal</p>	<p>しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal</p>	<p>ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal</p>
<p>カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g</p>	<p>チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g</p>	<p>フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g</p>	<p>コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal</p>

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

こうしてみよう!

おすすめのおやつ

おにぎり サンドイッチ きな粉団子 焼きいも

体や脳を動かすために必要な糖質やタンパク質をとることができます。

ヨーグルト 小魚ナッツ

不足しがちなカルシウムをとることができます。

果物 野菜スティック

ビタミンやミネラルをとることができます。水分も多いので熱中症を予防することもできます。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

成長期に必要なタンパク質や、カルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維をおやつで補うことをおすすめします。



みんなが大好きなおやつには、砂糖や油が多く使われています。食べ過ぎてしまうと、虫歯や肥満の原因になったり、お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなってしまうので、食べすぎには注意しましょう。