

食育だより

令和2年度7月夏休み特別号

練馬区立関町北小学校
校長 大野 泰 弘
栄養士 山田 瑞 季



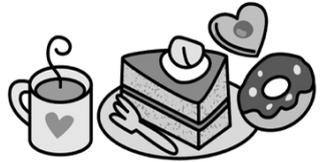
『早寝早起朝ごはん運動』
シンボルマーク



いよいよ夏休みが始まります。長期休業中は、朝寝坊や夜更かしによって生活習慣が乱れやすくなります。毎日規則正しい生活をしましょう。食生活では、水分と栄養の補給を心がけて、『早ね・早おき・朝ごはん』の生活リズムを変えないように気を付けて毎日を過ごしてください。夏の食生活のポイントは、令和2年度7月号の食育だよりに掲載していますので、ご確認ください。今回は、おやつのとおり方についてお知らせします。

今年度は8月24日(月)が2学期の始業式です。初日から給食も始まります。元気な笑顔で会えることを楽しみにしています！

おやつじょう すの上手なとり方かた 4カ条じょう



1 食べ過ぎない

食事が食べられなくな
いように、自分に合った量を
考えましょう。



2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだり
していると、虫菌になりやす
くなります。食べたら必ず歯
をみがきましょう。



3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。
お皿に移してから食べると、
食べ過ぎを防げます。



4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべり
しながら、楽しい時間を過
ごすことは、心の栄養にも
なりますね。



食品に含まれるひん エネルギーエネルギーなどの目安めやす

エネルギーは、わかりやすく
四捨五入しています。

●エネルギー
◆脂質 ★食塩相当量

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外の
ものを食べるのもおすすめです。

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g