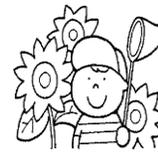




8月給食だより 夏休み号



練馬区立南町小学校

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

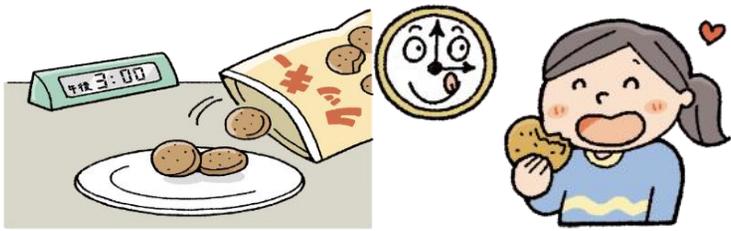
白頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をめいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



おやつ、その前に...

楽しい夏休み。自由に使える時間が増えて、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に、次のことに気をつけましょう！

タイプ A おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で、1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響がでないようにしましょう！

タイプ B 運動をする人には食事を補う【捕食】。
必要な栄養を“取りに行こう”！

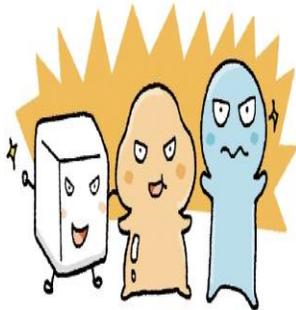


スポーツをする人は、【おやつ=甘いもの】ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう！

★
★
★
★
★
★

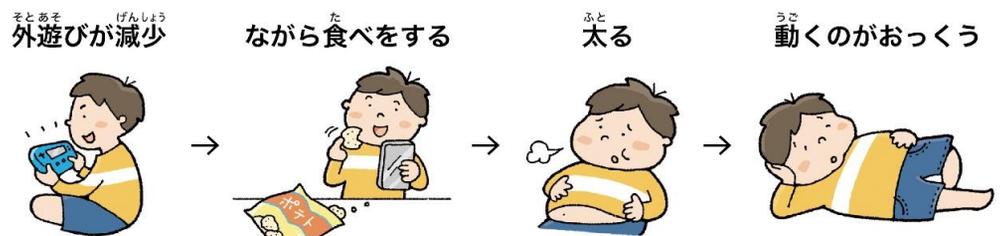
おやつのSOS Sugar 糖さとう Oil,Fat 脂あぶら Salt 塩しお

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。



★夏休みに作ってみよう！



☆トマトのスムージー☆

<p>2人分</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷凍トマト 正味200g 牛乳 1カップ 砂糖 大さじ2 レモン汁 ... 小さじ2 	<p>①トマトはできれば完熟のものをもとめて、冷凍庫で凍らせます。</p> <p>②トマトを凍ったまま水洗いします。⇒皮がツルツとむけます。</p> <p>③ミキサー(またはフードプロセッサー)に2のトマトと牛乳、砂糖、レモン汁を入れます。</p> <p>④2~3分ミキサーにかけてできあがり。冷たいうちに飲みましょう。</p>
---	--

☆オレンジムースゼリー

<p>3つ 4個分</p> <ul style="list-style-type: none"> 粉ゼラチン 8グラム 牛乳 200ml 砂糖 ... 大さじ2 生クリーム ... 100ml 100%オレンジジュース 200ml 	<p>①鍋に牛乳を入れて弱火にかけて、80~85度(沸騰する直前)まで温める。</p> <p>②火を止めて、ここに粉ゼラチンを振り入れてよく混ぜます。</p> <p>③砂糖と生クリームも入れて、きれいに溶かします。</p> <p>④オレンジジュースも加えて混ぜて、容器に注ぎます。</p> <p>⑤冷蔵庫でかたまるまで冷やします。2時間ぐらい</p>
---	---

