

8月給食だより

令和2年7月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはん全国協議会シンボルマーク



待ちに待った夏休みが始まります。3度の食事をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。3度の食事ではとりきれない栄養はおやつで補うようにします。おやつは「栄養補給」プラス「楽しみ」と考えて、選びましょう。市販のお菓子は砂糖や油をたくさん使用しているものが多いため、エネルギーのとり過ぎになります。食事が食べられなくなり、肥満の原因にもつながります。季節の果物や乳製品、手作りおやつなども上手に取り入れましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



<p>1 食べ過ぎない</p> <p>食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p>2 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯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。</p>
<p>3 食べる量を決める</p> <p>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。</p>	<p>4 楽しく食べる</p> <p>家族とおしゃべりしながら、楽しく食べることは心の栄養にもなります。</p>

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
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

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外にも果物や乳製品、小さなおにぎりなどもおすすめです。

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

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

熱中症に気を
つけよう！

熱中症予防、水分のとり方3つのポイント



1. のどがかわいたと感じる前に、いつでもこまめに少しずつ。
2. ふだんの水分補給は水やお茶で。スポーツドリンクはたくさん汗をかいた時。
3. 食事の時はみそ汁やスープから水分・塩分を補給。

8月は給食費の引き落としはありません。