

給食だより夏休み号



平成26年 7月 18日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 富澤 素子
 栄養士 初瀬 早紀

待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、“早寝早起き”の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みがあけて一回り大きくなったみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

夏休みの食生活のポイント

3食きちんと食べよう!



主食・主菜・副菜をそろえた食事をとろう!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふんだんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスするとさらにバランスがよくなります。

<p>主食 主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>ごはん パン めん類</p>	+	<p>主菜 主に体をつくるものになる食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず</p>	+	<p>副菜 主に体の調子をととのえる食べ物</p> <p>野菜、きのこ、海藻類などが中心となるおかず</p>	+	<p>トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を!</p> <p>くだもの 牛乳</p>
---	---	---	---	---	---	--

おやつは時間と量をきめよう!

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースを取り過ぎたり、夜更かしをしながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

★こんなおやつは食べ過ぎに注意!

<p>エネルギー...374kcal 糖質...31.9g (角砂糖8こ分)</p>	<p>エネルギー...275kcal 糖質...25g (角砂糖6こ分)</p>	<p>エネルギー...363kcal 糖質...18.0g 水分...4.0g(スプーン3杯)</p>
<p>エネルギー...166kcal 糖質...20g (角砂糖5こ分)</p>	<p>エネルギー...90kcal 糖質...22.7g (角砂糖5.5こ分)</p>	<p>エネルギー...332kcal 糖質...21.1g 水分...0.6g</p>

★こんな手作りおやつはいかが?

<p>ふかしいも さつまいもやじゃがいもなどを蒸す。電子レンジでもOK!</p>	<p>ゆでトウモロコシ 洗ってラップでくるみ、4~5分レンジでチン!</p>	<p>野菜チップス スライスした野菜をキッチンシートにのせて2~3分レンジでチン! こげやすいので様子を見ながら加熱してね。</p>
<p>バナナシェイク 凍らせたバナナと牛乳(ヨーグルト)をミキサーにかける。</p>	<p>豆腐白玉 水の代わりに豆腐を加えて白玉団子を作る。フルーツの缶詰、ゆであずき、きなこなど、お好みの食べ方でどうぞ。</p>	

★おやつにオススメ!

<p>季節の果物 体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたっぷり!</p>	<p>ヨーグルト カルシウムや、おなかの調子をととのえる乳酸菌が含まれているよ!</p>
<p>牛乳 体の成長を助けるカルシウムがたっぷり!</p>	<p>かたいおせんべい・すくも よくかんで食べると、あごの力がきたえられるよ!</p>



こまめな水分補給を!

のどがかわいたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



フルーツシャーベット
果物を食べやすい大きさに切って、凍らせるだけ。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ!