

給食だより 夏休み号



早ね早起き朝ごはん
早ね早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

平成23年7月20日
練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 鈴木 久
栄養士 武田 洋子

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
8月の引き落としは8月8日です。

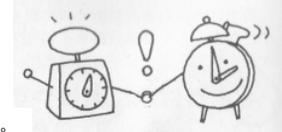
◆◆◆おやつを上手に食べよう◆◆◆

大切な子供のおやつ

おやつ = 楽しみのための甘い食べ物ではなく、**不足しがちな栄養素を補う食事**です。
成長期の子供には、1日3回の食事で不足しがちなエネルギーや栄養素を補うために、『補食』という意味での間食がととても大切です。

おやつのポイント

- ★時間を決めて規則正しく
だらだら食べ続けていませんか？
→ 次の食事の2時間前に終わることを目安に時間を決めましょう。
- ★不足しがちな栄養分を補いましょう
油っぽいお菓子や砂糖いっぱいのケーキばかり選んでいませんか？
→ たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が摂れるメニューが最適です。
※例えば・・・旬の果物、蒸かし芋、フレンチトースト、おにぎりなどがおすすめです。
- ★次の食事に響かない量を決めましょう
スナック菓子やジュースをペットボトルごと、ということはありませんか？
→ 満腹になるまで食べないよう、量を決めて食べましょう



おやつは、疲れを癒す・心を落ち着けるなど精神面でも大切な役割を果たします。落ち着いて食べることのできる環境を整えましょう。
また、夏休みは親子で一緒に料理をするにもいい機会となります。親子で手作りのおやつを作ってみてはいかがでしょうか？

おやつレシピ ～じゃこトースト～



- (つくり方)
①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
②万能ねぎを小口切りにする。
③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
④①の上に③をのせる。
⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

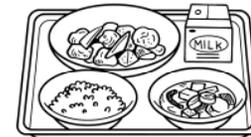
(材料・3個分)
フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2
牛乳 小さじ1 練りからし 小さじ1/2

お家の人と一緒に作りましょう！



給食の食器が新しくなります！！

8/25から現在使用している「強化磁器食器」に代わり「高強度磁器食器」が導入されます。食器の種類・大きさにほぼ変更ありませんが、これまでの強化磁器食器に比べて割れにくい材質になっています。しかし、陶器ですので落としたり、手荒く扱うと割れてしまいます。新しい食器が導入されること



生活リズムが乱れる原因です。

1日3食、規則正しく食べましょう。



肉・魚・卵・豆製品などのたんぱく質と野菜を組み合わせましょう。



お茶や牛乳を飲もう。
☆ただし、飲み過ぎは注意！

胃液が薄まり、消化機能が低下します。



どうすればいいの？

食事は不規則

朝食十屋食になり、1日2食になる

食べる時間がバラバラ



パンだけ、ごはんだけ、飲み物だけの食事が多い

そうめんや冷や麦だけでおかずがない



ジュースや炭酸飲料、甘いものをよく飲む

冷たい物ばかり食べる

