



ごはんで育つ



みなみぼうそうし がっこうきゅうしよく
南房総市学校給食センター

(内房・朝夷・丸山)

食育だより2020年4月臨時特別号

一斉休校になって一ヶ月以上が経ちましたが、お家でどのように過ごしていますか？
この期間の過ごし方しだいで、新学期のスタートに差が出ます。
学校が再開される日のために、早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整えておきましょう。

朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせよう



頭(脳)や体は、眠っている間もずっと動き続けています。
そのため、朝起きた時には、エネルギーが不足した状態になっています。
朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、エネルギーが補給されて、1日を元気に活動する準備が整います。



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p>  <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>


おやつ、とりすぎでいませんか?



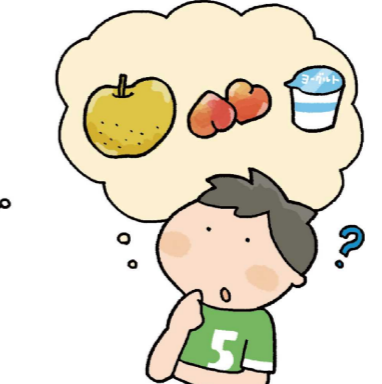
やく 約700Kcal

家にいる時間が多いので、好きな時に好きなものを好きなだけ食べている、という人がいないか気がかりです。
ダラダラ食べていると、知らず知らずのうちに、1食分の食事に相当するくらいのエネルギー量になってしまいます。
小学校3,4年生の給食1食分のエネルギー量は、650Kcalです。左のおやつは、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分・糖分・脂質などが多く含まれています。
おやつの食べ過ぎで、肝腎の食事が入らない、なんてことがないようにしましょう!


見直そう!
間食のとり方



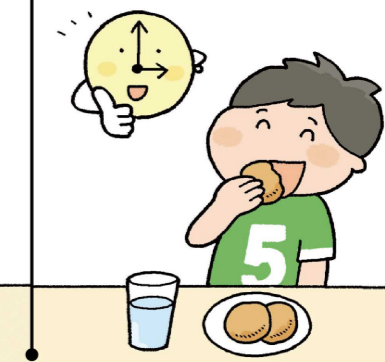
食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう

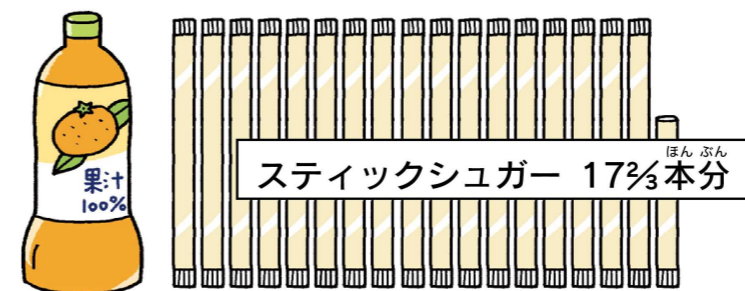


時間を決めて食べよう

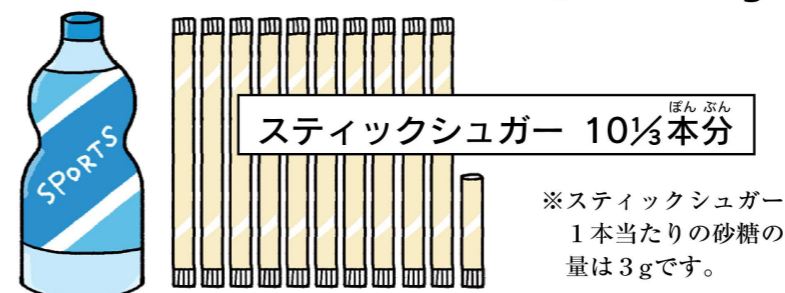


おやつを食べるなら、食事では不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄分など)を含む食品を取り入れましょう。
市販品を利用する場合は、塩分、糖分、脂質のとりすぎに気をつけてください。

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



おすすめおやつ

カルシウムと鉄分を補給



じゃこのリチーズトースト

カルシウムとビタミンを補給



フルーツヨーグルト