

* 給食だより * 7月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

平年よりかなり早く梅雨が明け、厳しい暑さの夏本番です。あと3週間ほどで夏休みに入りますが、元気に楽しくすごしてもらいたいです。暑くなると疲れやすくなり、食欲もおちてきます。夏休みになると、学校がないからと夜更かしや朝ごはんを抜いたりするなど、生活リズムが乱れ体調を崩しやすくなります。今月は、夏休み中の食生活のポイントを紹介します。参考にしてください。

★ 夏休みの食生活 ★





～元気に過ごすためのポイント～

🍵 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日 200kcal 程度です。

《おやつ量と食べかた》

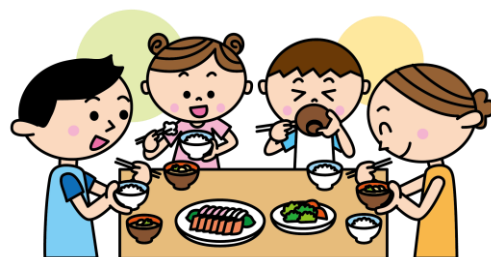
1日3食しっかり食べていれば、間食をする必要はありませんが、子供たちは楽しみにしていますよね。何も考えずに食べていると、エネルギーや脂質をとりすぎてしまいます。ご家庭でのルールづくりをお願いします。

	お菓子等のエネルギー(参考)			
スナック菓子 (1袋・85g) 約480kcal		チョコレート菓子 (1箱・70g) 約350kcal	シュークリーム (1個) 約250kcal	プリン (大・1個) 約240kcal

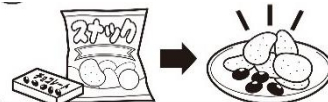
🐟 栄養のバランスを考えよう！

食事の際は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 <small>(主にエネルギーのもとになる食品)</small> ご飯・パン・めん類 	+	主菜 <small>(主に体をつくるもとになる食品)</small> 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず 	+	副菜 <small>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</small> 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず 	+	果物・乳製品  
---	---	--	---	---	---	---



☆少量に取り分ける！



☆不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとる！



☆時間を決めて食べる。



🐰 コンビニで購入する場合(例)



主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	