

# 7月給食だより

6月28日  
 茶北共同調理場  
 山下 華奈

## おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりの方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



### ★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるような、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



### ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

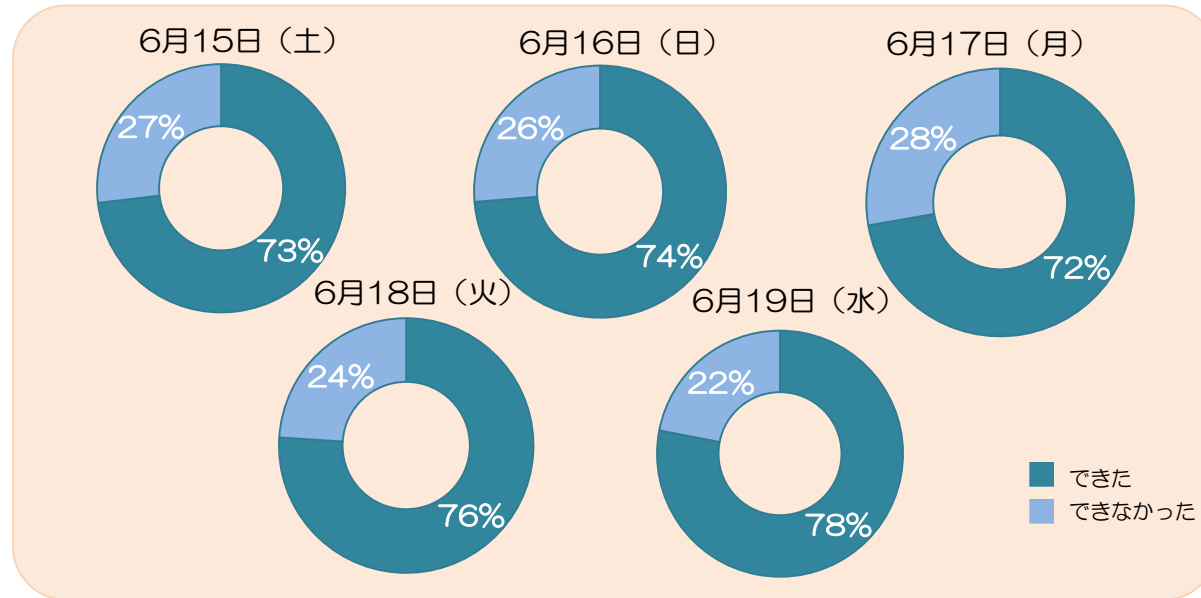
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

## 6月食育ノート(食題)の取り組み結果



6月の月目標「よくかんで食べよう」のもと、「一口30回以上かんで食べる」という食題に取り組んでもらい、221件346人にご回答いただきました。

結果は、5日間7割以上の子どもたちが一口30回以上かんで食べることができていました。「30回以上かむ」というのは意識しないとなかなか難しいですよ。よくかむことの効果を知り、意識して取り組めたご家庭も多くありました。今後もぜひ、家族みんなでかむことを意識して食べてほしいです。

今年度は残り2回10月、2月に今回とは違う食題に取り組んでいただきます。今回いただいたご意見を参考に取り組み方を改善していきますのでご協力よろしくお願いいたします。

### おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

### ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも!



### おすすめのおやつ

