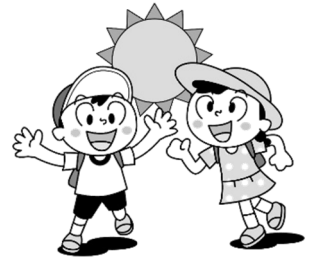




きゅうしょく 7月給食たより

令和元年 7月
袖ヶ浦市立学校給食センター
TEL 0438-62-5822



もうすぐ楽しい夏休みですね！夏休みは生活が不規則になりがちです。
また、おやつやジュースをいつもより多く食べてしまうなど、食生活も
乱れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんと1日3回の食事を基本に
生活リズムを整え、体調管理をしましょう。

おやつを食べる作戦を考えよう！



◎おやつは何のために食べるの？

おやつとは、食事（朝食、昼食、夕食）以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。
食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない
栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。

おやつの良い食べ方について、作戦を考えてみましょう。

作戦① おやつの量を決める

心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康によくありません。1日にと
るエネルギー（カロリー）が、消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満にな
る可能性もあります。そこで、おやつの量を決める作戦を立てましょう。

★ 1日200キロカロリー以内！

おやつの目安は、1日
200キロカロリー（ごはんな
ら、茶わん1ばい分）以内が
よいといわれています。

お菓子の箱や袋に書かれて
いる「Kcal」をチェックして、
食べる量を考えましょう。



★ 量を決めて食べる！

お菓子の箱や袋からお皿に
分けて、それ以上食べないよ
うにすると、食べすぎを防げ
ます。

また、ペットボトル飲料な
ども、飲みすぎないように、
コップに入れて飲むようにし
ましょう。



作戦② およつの時間を決める

1日3食の食事を食べられるように、およつの時間を決める作戦を立てましょう。

★ 食事や寝る前に食べない！

毎日の規則正しい生活リズ
ムを守るため、おやつも毎日
決まった時間に食べましょう。

食事の前に食べるとごはん
が食べられなくなり、寝る前
に食べると次の日の朝ごはん
が食べられなくなります。



★ 何かをしながら食べない！

テレビやゲームなどをしなが
らダラダラとおやつを食べると、
食べすぎたり、体調
をくずしやすくなり
ます。時間と量を決
めて、食べるように
しましょう。



夏休みを元気に過ごすための10か条

1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たい物を取りすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気を付けましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない



寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょ。