



令和5年 6月29日

七尾市立石崎小学校

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類など</p>
--	--

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

今月の給食
じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご さば 大豆
小菊かぼちゃ スッキーニ なす ねぎ
きゅうり 太きゅうり 小松菜 玉ねぎ
チンゲンサイ トマト すいか 米粉



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。自分のおよつとり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、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。



おやつの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）」

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

※ 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をおすすめです。

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

