

7月食育だより

7月の給食目標

「暑さに負けない体をつくろう」

令和3年7月20日発行

小美玉市立小川南中学校

間食のとり方について考えよう！

夏休み中は、学校がある日に比べて、間食をとる機会が増えてくると思います。間食（おやつ）は、“お楽しみ”という側面もありますが、食べるものや量、食べる時間によっては食事に影響したり、むし歯や生活習慣病につながったりしてしまいます。間食を効果的に取り入れられるよう考えてみましょう。



間食（おやつ）の意味

間食（おやつ）＝お菓子と思っている人はいませんか？間食は、食事と食事の間にとるもので、三回の食事でとりきれないエネルギーや、栄養素を補う意味があります。特に、昼食から夕食にかけて時間が空きすぎてしまう時などは、上手におやつをとることで、夜遅くに食べ過ぎるということを防いでくれます。また、不足しがちなビタミンやミネラルがとれるものを選ぶようにしましょう。

どんなとり方をすればいい？

STEP1 どれを選ぶ？



エネルギーを補給するための「おにぎり」、ビタミンが豊富な「果物類」、カルシウムがとれる「乳製品」などがおすすめです。市販のスナック菓子やチョコレート、クッキーなどは、砂糖や油、塩分が多いので控えめにしましょう。また、暑い時期は特に冷たい飲み物やアイスクリームなどについつい手が伸びてしまいますが、清涼飲料水にはたくさんの砂糖が入っており、アイスクリームにも脂質や砂糖がたくさん入っているため、注意が必要です。まずは、間食の選び方に注意しましょう。

おすすめの間食



控えたい間食



間食は「質」が大切！不足しがちな食物繊維、カルシウム、ビタミンなどがとれるものを選びましょう！また、水分補給は清涼飲料水ではなく、お茶や水で！

【栄養成分表示】

栄養成分表示 100 g 当たり

熱量	□□□	kcal
たんぱく質	□□	g
脂質	□□	g
炭水化物	□□□	g
食塩相当量	□.□	g

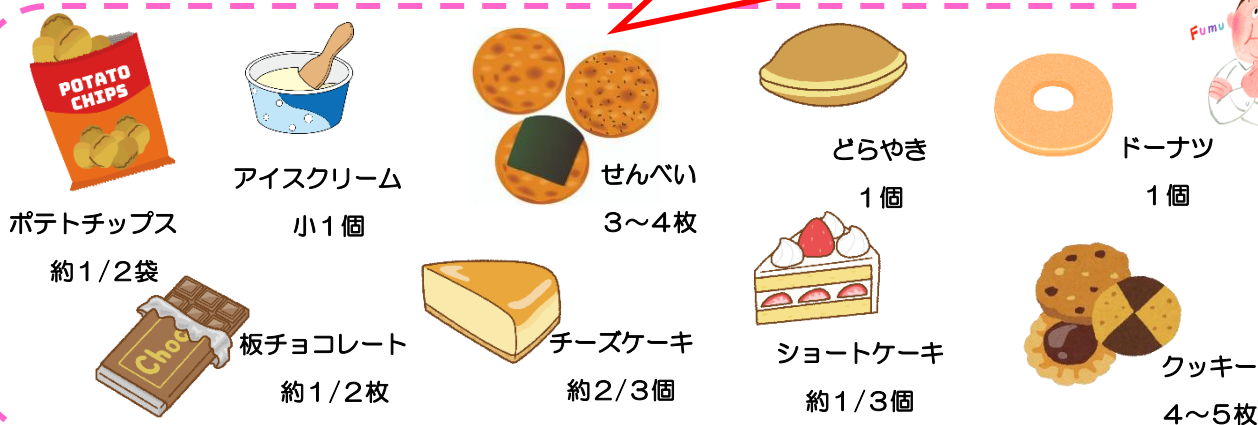


食べる前に、包装の裏面などにある表示をチェックしましょう！特に、脂質、炭水化物、食塩相当量などの量をみてから、食べる量を考えられるとよいですね。

STEP2 どれくらい食べていいの？

目安は200kcal まで

200kcalで食べられる量



脂質や糖質が多いお菓子類は、200kcalで食べられる量がとても少ないことが分かります。これでは、満足感が少なく、食べ過ぎになってしまう危険があります。



おにぎりや果物の場合、1回で食べる量を食べても、200kcal以内で食べられるものが多くあります。満足感にもつながりますので、これらを上手に組み合わせて食べることが大切です。また、食べ過ぎ飲み過ぎを防ぐために、袋のままではなく、必ず皿に取り分けて食べるようにしましょう。

STEP3 いつ食べればいい？



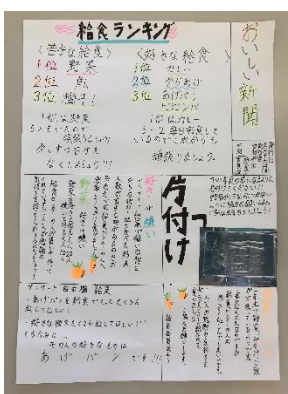
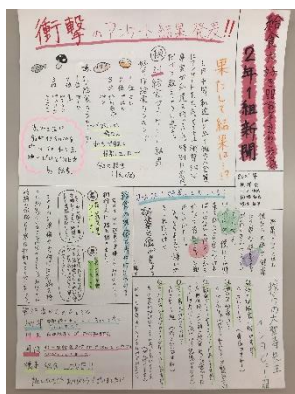
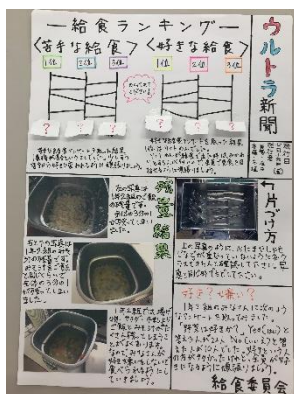
時間を決めずにだらだら食べ続けると、食べ過ぎになったり、むし歯になりやすくなったりします。また、食事の前に食べると、間食でおなかがいっぱいになってしまい、食事が食べられなくなるため、食事から必要な栄養素がとれません。間食の意味を理解して、食事と食事の間の午後3時頃、部活で試合がある日などは、試合の2時間前までにするなど、時間を考えましょう。

さらに、寝る前に間食を食べてしまうと消化されず、次の日の朝食にも影響がでってしまうので、遅すぎる時間に食べるのもやめましょう。



給食委員会で給食新聞を作りました！

給食委員会で、6月に給食のアンケート調査を行い、各学級の現状などもふまえて、給食新聞を作りました。集計や記事の作成は大変だったと思いますが、いろいろ趣向を凝らした新聞ができあがってきました。各クラスに掲示していますが、一部を紹介します！詳しくは各クラスの掲示をご覧ください！



裏面もご覧下さい→