

8月 給食だより

令和5年8月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士

せいかつ 生活リズム 亂れて いませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

せいかつ 生活リズムが整う朝の習慣



なつ 夏が旬の野菜を知ろう!

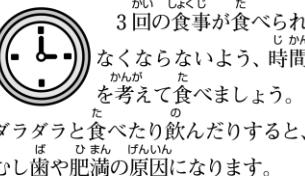
なつ 夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



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



★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)」

ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	138kcal
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	162kcal
コーラ コップ1杯 (200ml)	97kcal
サブレ 1枚 (30g)	138kcal
アイスクリーム 1個 (40g)	71kcal
カステラ 1切れ (50g)	157kcal
しょうゆせんべい 1枚 (25g)	92kcal
フランクフルト 1本 (80g)	236kcal ／食塩相当量 1.0g
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

* 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。

おすすめのおやつ

