



* 給食だより *

夏休み直前 特別号

令和2年 8月 5日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

今日で1学期の給食が終わりました。暑い日が続く、食欲も落ちる時期ですが、夏休みの間も1日3食しっかり食べましょう！給食のおすすめレシピを裏面に載せました。お手伝いも兼ねて、子どもと一緒にごはん作りをするのも食欲アップのポイントです！2学期の給食は8月25日(火)から始まります。また元気な笑顔を見られることを楽しみにしています！

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする	便秘を予防する	高血圧を予防する	食べ過ぎを防ぐ
 ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。	 食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。	 カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。	 低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

おすすめサイト：関東農政局「おうちde食育」
http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html
 食べ物に関するクイズやゲームなど、楽しみながら学べるコンテンツがたくさんあります。ぜひ参考にどうぞ！

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？こんな食べ方・飲み方では、エネルギー(カロリー)のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条

1 食べ過ぎない 食事が食べられなくなないように、自分に合った量を考えましょう。	2 時間を決める ドラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。
3 食べる量を決める 目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。	4 楽しく食べる 家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなります。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。		エネルギー 脂質 ★ 食塩相当量	
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g	フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g	カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g	アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g	おやつは食事をつまむものと違って、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。	
おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g	焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g	キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g	メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g		