



きゅうしょく 給食だより



平成29年
7月号
(おうちのひととよんでね)

(毎月19日は食育の日)

太田市立休泊小学校

湿度の高い暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？夏ばてを防ぐには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして睡眠を十分とることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好きごらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

おやつをじょうずにとろう!

おやつは、じかんとをきめよう!

おやつのだらだら食いは?

朝食・昼食・夕食をしっかり食べられない

↓

生活のリズムがくるってしまう

↓

勉強やスポーツの能率が上がらない

口の中がいつも酸性状態なので虫菌になる(歯が溶けやすくなる)

せかくの夏休み後悔のないようにしたいですね。

いただきます♪



おやつは、栄養を考えよう!

おやつに取り入れたい食べ物

【くだもの・やさい・にゅうせいひん・おにぎり】



おやつを食べて気分転換をする事もおつつの目的でもありますが、毎日の食事の足りない部分をおやつで補うことも必要なことです。おやつは食事の一部と考えることもできるのです。

おやつは、量をきめよう!



小皿などにとり分けて食べようね。

あまいお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油のとり過ぎになることもあり、肥満にもつながります。また栄養バランスを崩すことにもかかわってくるので、おやつ選びは慎重に!

すぎただけ食べるのは、やめようね。