

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校No.27
平成29年 7月

おうちの人といっしょにみてください。

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べすぎてしまったりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると夏バテや肥満、生活習慣病の原因につながります。楽しい夏休みを過ごすためには、健康第一です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に規則正しい生活を心がけましょう。



1日3食しっかり食べよう

黄・赤・緑の3つはたらきの食べ物をバランスよく取り入れた食事にしましょう。太陽をたっぷり浴びた旬の夏野菜はみずみずしくビタミン類が豊富なため、夏バテの予防にも役立ちます。



こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に意識して水分補給をすることが大切です。普段は水や麦茶、運動時、汗をたくさんかいた時はスポーツ飲料などを飲みましょう。
※スポーツ飲料には、糖分も含まれているため、とり方に注意しましょう。



冷たい物のとりすぎに気をつけよう

アイスクリームやジュースなど冷たいもののおいしい季節ですが、とりすぎると胃や腸に負担をかけ食欲がなくなり、食事がしっかりとれなくなるので気をつけましょう。



おやつは量と質を考えよう

家にいると、ついつい手が出てしまう甘いお菓子や飲み物。お菓子や甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので注意が必要です。量・質・時間を決めて、食べすぎに気をつけましょう。



おやつのとりのり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとりのり方は…



何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個 (100g) 約180kcal	焼きいも 半分 (100g) 約160kcal	SSS 1本 (100g) 約80kcal	バナナ 1本 (100g) 約80kcal
ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal	プリン 小1個 (75g) 約100kcal	板チョコ 1枚 (50g) 約280kcal	飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！
ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal	クッキー 1枚 (10g) 約50kcal	せんべい 1枚 (20g) 約75kcal	コーラ 1本 (500ml) 約230kcal

表示もチェック！

噛むカム レシピ コンテスト 「かむかむ料理」のアイデアレシピ募集！！

生涯おいしく楽しく食べるためには、歯と口の健康と食生活の関係が重要です。前橋市と高崎市ではよく噛んで食べるように工夫したレシピを募集しています。募集期間は、9月4日(月)までです。夏休み中に料理に挑戦してみませんか？
詳しくは、高崎市保健所健康課 健康づくり担当 TEL027-381-6113 までお問い合わせください。応募用紙は高崎市のホームページからもダウンロードできます。ご覧ください。

9月の献立 おたのしみに！！

1	金	たかさきどん	ふたにくだいこんのスープ オレンジ	むぎごはん はるさめ でんふん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ねぎ だけのこ しょうが オレンジ	558 22.2 2.4
4	月	むぎごはん	さばのなんぶやき しおみ いなかじる	むぎごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん	579 26.4 1.9

