



もいもい



望ましいおやつについて考えよう！

おやつの食べ方に関して、ご家庭で気を付けていることはありますか。成長期の子供たちにとって、おやつは大切な栄養の供給源です。ただし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖質や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になってしまいます。食事とのバランスをとりながら、どのようにおやつを食べるとよいかを考えましょう。

 すいか 1切れ (150g) 56kcal	 バナナ 1本 (150g) 129kcal	 おにぎり 1個 (120g) 215kcal	 ふかしいも 半個 (100g) 134kcal	 クリームパン 1個 (70g) 214kcal
 ハンバーガー 1個 241kcal	 ドーナツ 1個 (50g) 194kcal	おやつの カロリー えい 養 バ ラン ス や り よ う かん が を 考 え、 じ ょう ず を 考 え、 上 手 に 組 み 合 わ せ ま し よ う	 ラクトアイス 1カップ (190ml) 235kcal	 ポテトチップス 1袋 (60g) 337kcal
 プレーンヨーグルト 100g 62kcal	 牛乳 1杯 (200g) 134kcal	 100%オレンジ ジュース 1杯 (200g) 76kcal	 スポーツドリンク 1本 (500ml) 105kcal	 麦茶 1本 (500ml) 5kcal

おやつの摂取目安

※おやつの適切なエネルギー量は1日に必要とされるエネルギー量の10%程度です。

(小学生の推奨エネルギー量は1日約2000kcal)

約200kcal

原材料をお子さんと一緒に確認するのも健康について考える機会になりますね。



- ① おやつは、成長期に食事だけでは不足する栄養を補うものと考えましょう。
- ② 大切なのは食事であるということを考えて、時間や量を調節しましょう。

「おやつ＝お菓子」ではありません。おにぎりや乳製品、季節の野菜や果物など、食事と食事の間に空腹を満たし、成長期に必要な栄養がとれるものを用意しましょう。また、食事がしっかり食べられるように、必要に応じて量や時間を工夫しましょう。

給食が始まって1か月が経ちました。



学校の再開とともに給食が始まり、およそ1か月が経ちました。現在の給食は、新型コロナウイルス感染症への対策として、給食の前だけではなく、後も手洗いをする、給食当番は使い捨て手袋を着用するなど、今までの給食とは少し違うルールで給食を実施しています。



感染予防を考えた給食のルール



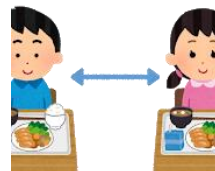
給食の前後に手洗いをします。



給食当番はビニール手袋を使って配膳します。



当番以外はおしゃべりせずに静かに座って待ちます。



グループでの会食はせず、前向きで食べます。

本来、給食の時間は子どもたちが友達とおしゃべりしながら過ごせる楽しい時間です。しかし、新型コロナウイルスの感染予防の点から考えると、大勢での会食は大変リスクの高い活動とされているため、現在は従来行われていたようなグループでの会食ではなく、自分の席でおしゃべりをせずに前を向いて食べるようにしています。

お家では、学校での楽しかった出来事などを話題にして、心の安らぐ食事の時間を過ごしてください。

好ききらいなく食べよう



わたしたちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。食べ物にはそれぞれ違う栄養が含まれているため、いろいろな食べ物を食べることで、バランスのよい食生活を送ることができます。特に成長期には多くの栄養が必要とされます。毎日を元気に過ごすためにも、心も体も健康に成長するためにも、好ききらいをなくすようにしましょう。

「おいしそう」を引き出してあげましょう！



人は初めて食べるものには抵抗があり、避けることがあります。年齢の小さなお子さんとそれが顕著に表れます。でも、家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。また、一口でも口に運ぶうちに自然と食べられるようになることもあります。苦手な食べ物も少しずつ食べることができるようになるように励ましてあげましょう。

食べてみようかな・・・？



毎月19日の食育の日は「おうちでごはんの日」