

食育だより 7月

令和6年度
志布志市立学校給食センター

もうすぐみなさんの楽しみにしている夏休みがやってきますね。暑さに負けない食生活が心がけて元気に過ごしましょう。夏休みは料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

その間食、もしがして……

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

間食は……

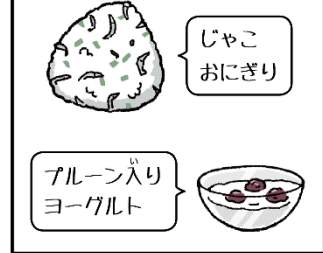
・時間と量を決めて食べる



・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこおにぎり

ブルーベリーヨーグルト



・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称○○○○
原材料名○○○○

エネルギー たんぱく質



夏休みに入ると間食をとる機会が増えると思います。間食は1日3食の食事では足りない栄養を補う役割があります。1日200キロカロリー以内を目安に上手に間食をとりましょう♪

どくしょかんそうぶん 読書感想文に……

今年度の読書感想文に課題図書になっている食育本もあります♪
大人まで楽しめる内容になっています。ぜひ読んでみてください★



どうやってできるの？
チョコレート

どうやってできるの？
チョコレート

田村孝介ほか写真
ひさかたチャイルド

低学年
課題図書



給食センター
おすすめ

給食室のいちにち

文：大塚菜生
絵：イシヤマアズサ
少年写真新聞社

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人やご家族が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類




主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



コンビニで買う場合(例)

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

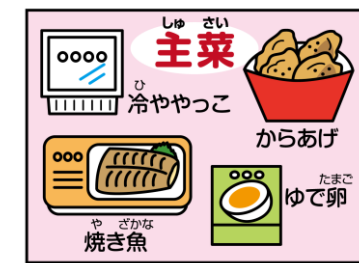
主食

おにぎり、そば、パン



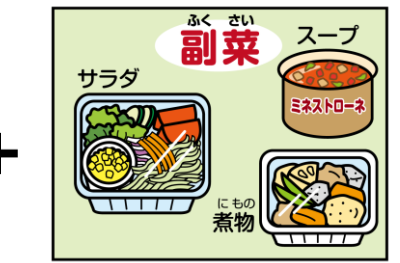
主菜

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵



副菜

スープ、サラダ、煮物



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん(主食)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド



パン(主食)
卵(主菜)

副菜を追加!



市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分 注意!



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満