

しょくいくだより

平成 30 年 7 月
京田辺市学校給食委員会

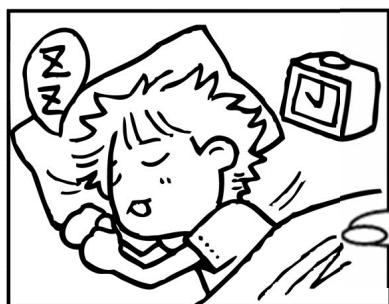
もうすぐ楽しい夏休みが始まります。夏休みの過ごし方によっては、生活リズムが崩れてしまいます。正しい食生活を心がけ、元気に夏をのりきりしましょう。

夏の食生活を考えよう！



学校が休みになると、食生活が乱れやすくなります。

たとえば、夜遅くまで起きていると朝起きるのが遅くなります。すると、朝ごはんを食べないで、お昼ごはんや夜ごはんの1日2食になりがちです。食事回数が少なくなることによって栄養が不足してしまいます。



朝寝坊・朝ごはんを食べないと…

1日のスタートが遅くなり、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

☆元気にすごすためには！

早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。また、ビタミンやミネラルもとれるようバランスの良い食事を心がけましょう。



☆ビタミン・ミネラルが多い夏の食べ物

きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなどの旬の野菜や果物

忘れないでこまめに水分をとろう！



外遊びや運動の時には、「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分をとりましょう。

体の60～70%は水分です。
夏はよく汗をかくので、水分をとることが大切です。

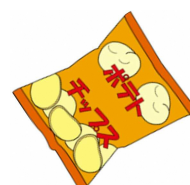


おやつは時間と量を考えて！

家にと、ついつい食べてしまう甘いお菓子や飲み物。これには、糖分がたくさんふくまれているものがあるので注意が必要です。

夜遅くに食べたり、おやつを食べすぎてしまいごはんが食べられなくなったりしないように気を付けましょう。また、おやつを食べすぎると、太りすぎ・虫歯・夏バテの原因となります。一日200キロカロリーをこえないように量を決めておいしく食べましょう。

200kcal（キロカロリー）の目安



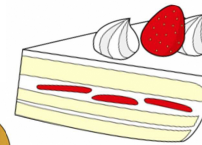
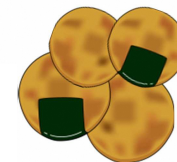
ポテトチップス
やく 約 1/2 袋

アイスクリーム
しょう 小 1個



板チョコレート
やく 約 1/2 枚

せんべい
まい 3～4 枚



ショートケーキ
やく 約 1/2 個

どらやき
1こ 1個

