食育だより

令和５年７月号

戸田市立　　小学校

毎月１９日は「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の３食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、２回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

３回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

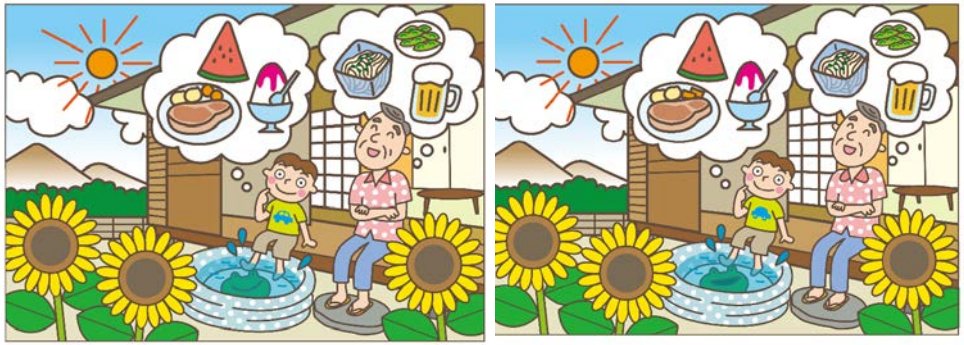
エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！

おすすめのおやつ

間違い探し

2つの絵には10カ所の違いがあるよ。見つけられるかな？



答え

①太陽の光の線　②すいかの種の数　③ストローの付け合わせのにんじんの形　④ビールの泡の形　⑤おじいさんの顔のしわ　⑥おじいさんの洋服のえりの形　⑦奥の部屋のちゃぶ台の足の数　⑧男の子のTシャツの襟　⑨ビーチパラソルの中のかさとかのの形　⑩おじいさんの左ポケットの長さ