

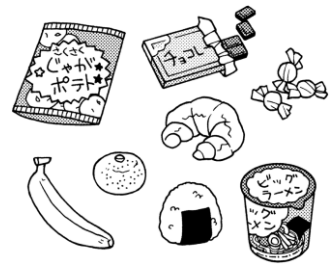
9月給食だより

平成 30 年 8 月 28 日
さいたま市立馬宮西小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いているので、体調を崩さないように3食しっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

間食の役割について考えてみよう

間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食きちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素を取り入れたりする役割があります。食べるときは、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。



糖分、塩分、脂質を多くとることになってしまい、生活習慣病を招く可能性があります。肥満や糖尿病、または、むし歯などにならないためにも間食の内容を見直してみましょう。

1日に食べてもよい間食のエネルギー量

1日3度の食事をきちんと栄養バランスよくとっていれば、必ずしも間食をとる必要はありません。間食をとる場合は、1日に必要なエネルギー量の約10%までに抑えましょう。

大体**200kcal**を目安にしてみてください。また、果物もぜひ組み合わせてみてください！

200kcal(キロカロリー)の目安

 ポテトチップス 約1/2袋	 アイスクリーム 小1個	 板チョコレート 約1/2枚	 どら焼き 1個
		 せんべい 3~4枚	 ショートケーキ 約1/2個

(果物50kcalの目安)



もも 1個



みかん 1個



りんご 半分



なし 半分



ぶどう 1個



かき 1個



9月は夏から秋に移り変わる、季節の変わり目で
風邪をひきやすくなります。

かぜに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、栄養バランスのよい食事に加え、たんぱく質、ビタミン類をしっかりとることが必要です。

★粘膜を強くするビタミンA、ビタミンB1

ビタミンA・・・緑黄色野菜、魚介類、卵、乳製品

ビタミンB2・・・魚類、卵、牛乳・乳製品、納豆

きのこ

★粘膜の修復に必要なたんぱく質

たんぱく質・・・肉、魚、卵、牛乳・乳製品、

大豆・大豆製品

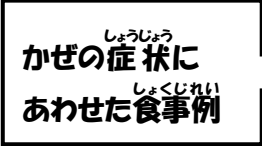
★体の抵抗力を高めてくれるビタミンC、ビタミンE

ビタミンC・・・野菜類、果物類、いも類

ビタミンE・・・種実類、植物油、魚介類、野菜類

★疲れをとるビタミンB1

ビタミンB1・・・豚肉、ハム、豆類、種実類



十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、十分な栄養と睡眠をとって悪化させないように気を付けましょう。



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているので、すぐに補給します。
→雑炊、煮込みうどん、野菜スープ、果物など



□当たりやのどごしのよい食べ物にします。
刺激の強いものはさけるようにしましょう。
→茶わん蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリームなど



体の水分が失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。
→おかゆ、煮込みうどん、豆腐料理、スープなど

＜お知らせ＞
9月26日（水）に『給食試食会』を開催いたします。日頃、お子様が食べている給食をご試食いただき、保護者の皆さまからのご意見を伺いたいと思います。ご多用のこととは存じますが、ぜひご参加いただきたく思います。詳細は改めてご案内いたします。