

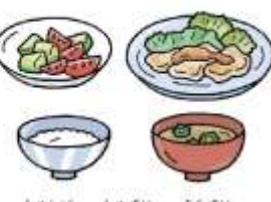


# 7月 食育だより

島原市立学校給食共同調理場  
令和3年7月19日(月)

いよいよ楽しい夏休みが始まりますね。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。そして夏休みにしかできないようなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

## みなお見直そう！間食のとり方

**食べる内容を考えよう**



**時間を決めて食べよう**



**食べる量を考えよう**



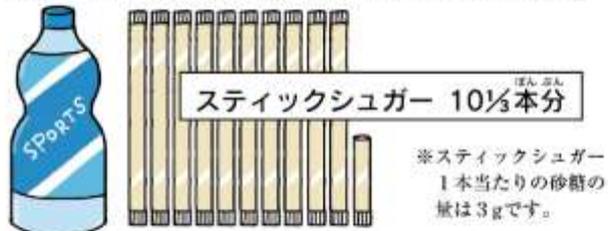
裏におやつのカロリーチェック一覧表をつけています。我が家のおやつルールを決めてみませんか？

## チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



# じょうずな間食

## おやつ+飲み物

200 kcal

をめやすに！

### おやつ1食分エネルギーマップ

星を半分くらいいれて食べましょう！

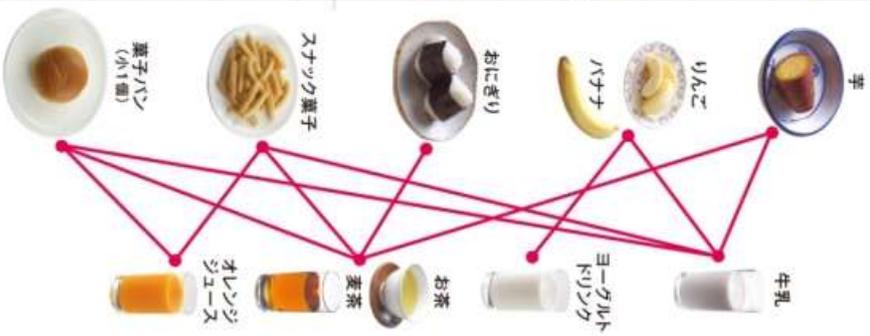
### 飲み物エネルギーマップ

### おやつ選びのルール

おやつ+飲み物で1日200kcalをめやすに！

1. 日常的に食べる時間を決めて。
2. 次の食事を考えて適量。
3. 食事や運動の前2時間はひかえる。
4. 運動前のおやつは、お菓子ではなく軽食。
5. おだんの水分補給は、水やお茶など甘くないものを、汗をよぐくか夏や運動時の水分補給は、スポーツドリンクなどよいでしょう。

以下の組み合わせはベストコンビ。フラスして200kcalを超えるなら、おやつを半分にするなど量を加減しましょう。



あんみつ 230g 222kcal	あんぱん 78g 218kcal	ぶどうパン 80g(1枚) 215kcal	シュークリーム 81g 185kcal	あんぱん 78g 218kcal	ぶどうパン 80g(1枚) 215kcal	シュークリーム 81g 185kcal	あんみつ 230g 222kcal
クッキー 50g(3枚) 261kcal	どら焼き 85g 241kcal	スナック菓子 59g 234kcal	あんぱん 78g 218kcal	ぶどうパン 80g(1枚) 215kcal	シュークリーム 81g 185kcal	クッキー 50g(3枚) 261kcal	あんみつ 230g 222kcal
アイスクリーム 155g 329kcal	チョココロン 66g 337kcal	スナック菓子 26g 128kcal	アイスクリーム 155g 329kcal	チョココロン 66g 337kcal	スナック菓子 26g 128kcal	アイスクリーム 155g 329kcal	チョココロン 66g 337kcal
アイスシュークリーム 110g 360kcal							

おにぎり 110g 197kcal	かきんどう 30g 132kcal	カスタードクリーム 90g 148kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	おにぎり 110g 197kcal
カスタード 50g 160kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	アイスシュークリーム 110g 360kcal	カスタード 50g 160kcal
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						

アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						

アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						

アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						
アイスシュークリーム 110g 360kcal						

※重量・エネルギーは、小数量第1位を四捨五入。