

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年7月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けないために、よりよい食生活を心がけることで元気に過ごすことができます。夏の過ごし方について考える機会にしましょう。

まいにちはやねはやお
朝ご飯を食べよう



朝ご飯は、一日の元気の源です。早寝早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べられる時間を確保しましょう。

冷たいものの摂り過ぎに
気を付けよう



冷たいものばかり摂り過ぎると胃腸が弱り、食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい
食事を摂ろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえたバランスのよい食事は、元気に過ごすために必要不可欠です。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいたと感じた時には、すでに体内の水分が不足している状態だと言われています。特に暑さや運動などで大量に汗をかく今、のどがかわいたと感じる前から少しずつこまめに水分補給を行うことが大切です。正しい水分補給の仕方を知り、脱水や熱中症を予防しましょう。

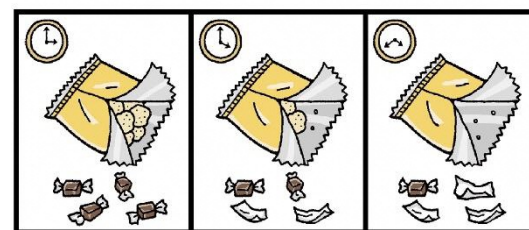
チェック! おやつのお摂り方



おやつは、選ぶ内容によって砂糖や油が多く含まれ、食べ過ぎてしまうと肥満や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因になります。

おやつを食べる機会が増える夏休みの前に、おやつのお摂り方について見直しましょう。

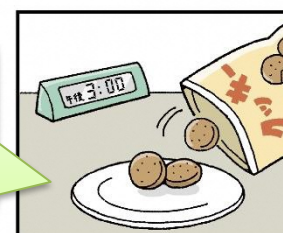
だらだら食べはやめよう!



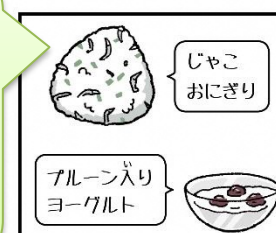
食べる時間を決めずに食べる「だらだら食べ」は、ついついおやつを食べ過ぎてしまいます。

望ましいおやつ選び方!

【選ぶ時のポイント①】
時間と量を決めて食べる。



【選ぶ時のポイント②】
不足しがちな栄養素（カルシウムなど）を摂れるものを選ぶ。



7月の給食献立より ココアの手作りケーキ

材料 (5人分)

米粉...60g
ベーキングパウダー...3g
ココアパウダー...2g
グラニュー糖...25g
★油...21g
★豆乳...60mL
アルミカップ...5枚

作り方

- ①★とアルミカップ以外の材料を混ぜ合わせる。
- ②①に豆乳を加えて混ぜる。
- ③②に油を少しずつ加えて混ぜる。
- ④生地をアルミカップに流し入れ、175度に温めたオーブンで10分焼く。

※焼き具合は、オーブンによって異なりますのでご家庭で調整してください!