

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
(中学校)



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。

毎日早寝早起きをして朝食を食べよう



朝食は、1日の元気の源です。早寝早起きをして、朝食をしっかり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!

おやつや飲み物の摂り方



おやつや飲み物は、選ぶ内容によっては糖分や脂質が多く含まれ、摂り過ぎ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。

飲食する機会が増える夏休みの前に、おやつや飲み物の摂り方について考えましょう。

食べる内容を考えよう



【選ぶ時のPoint①】

食事で不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)を含む食品を取り入れるといいですよ♪

食べる量を考えよう

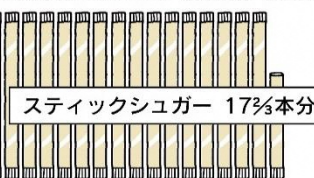


時間を決めて食べよう



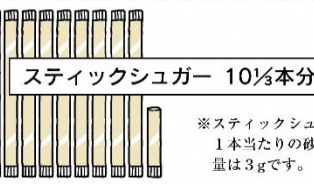
飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料)500mL/砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17%本分

スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

【選ぶ時のPoint②】

普段の生活では水やお茶、汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分補給ができる飲料がおすすめです♪

※ジュースやスポーツドリンクなどには、砂糖が多く含まれています。水やお茶の代わりに、たくさん飲んでしまうと糖分を摂り過ぎるので注意したいですね。

作ってみよう

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!