

平成29年度

食育だより No.2

平成29年7月19日

朝来市立梁瀬小学校

夏休み おやつを食べすぎに気をつけよう

楽しみにしている夏休みが始まります。チャイムのない生活はだらだらしがちで、好きな時に好きなだけおやつを食べたり、ジュースを飲んだりして、食事のリズムもくずれてしまいます。1日3回の食事をしっかりとるため、おやつは時間を決めて、食べすぎに気をつけましょう。

えっ？ 食事と一緒にエネルギー量？

間食のとりすぎに気をつけよう

間食



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

食事



約640kcal

下のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているのか知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

ながら食べ していませんか？

太りやすい ながら食べに要注意

テレビを見ながら

本を読みながら

テレビゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

おやつとりすぎを防ぐため、食事に支障がない量をお皿に取り分けたりお茶や牛乳と一緒に組み合わせたりして食べるようにしましょう。



肥満にならないために

正しい食習慣を身につけよう

朝昼夜



1日3食を規則正しく食べよう



よくかんでゆっくり食べよう。



夜遅くの食事はさけるようにしましょう。

肥満予防に体をしっかり動かそう!!



運動や家の手伝いなど積極的に体を動かしてエネルギーを消費しよう。

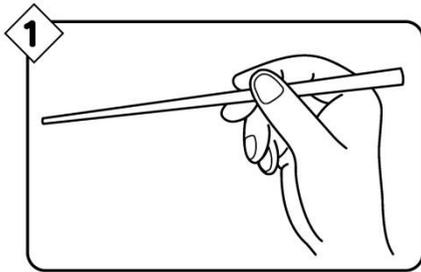
おはし 正しく持っていますか？



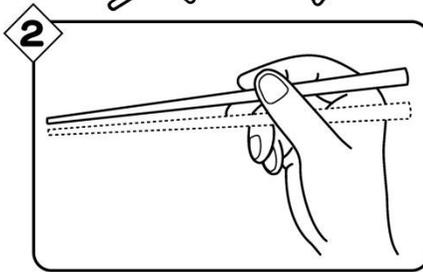
昨年、嵯峨山先生から正しいはしの持ち方、使い方についてお話を聞き、給食の時間に意識しながら食べています。しかし、声をかけないとすぐ癖がもどってしまう子が多いようです。

夏休み、ご家庭や寮でも、もう一度はしの持ち方を確認していただき、正しいはし使いをしっかり身につけてほしいと思います。

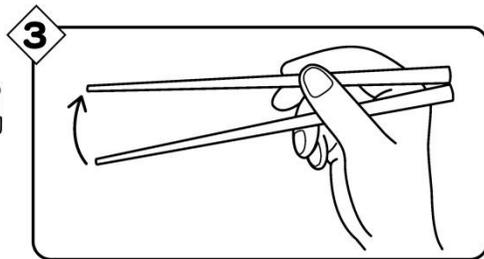
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



3 じょうずにも上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

はしづかいのタブー

これなつかいはマナー違反だ

さしばし	迷いばし	寄せばし	涙ばし
ねぶりばし	はし渡し	くわえばし	探りばし