食育だより　８月

給食室
令和４年８月

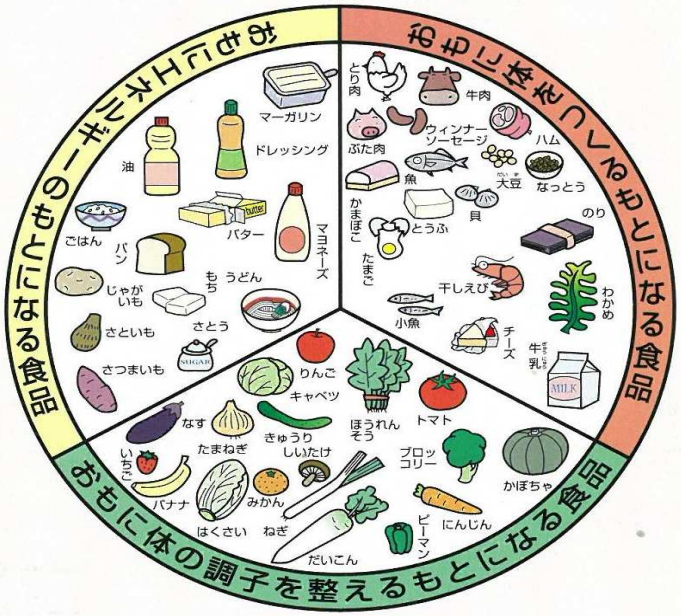
生活リズムを取り戻そう！

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、３食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夏休み中、食習慣は乱れませんでしたか？　改めて食事や間食について考えてみましょう。

食べ物の三つのはたらき

【食べ物はそのはたらきで赤・黄・青の三つのグループに分けることができます。三つのグループをバランスよく摂りましょう。（三色食品群）



カロリーが高いのはどっち？

A	B
ごはん（小盛り１杯）	ごはん（小盛り２杯）
じゃがいものみそ汁	じゃがいものみそ汁
さんまの塩焼き	さんまの塩焼き
ウインナーのソテー（★）	野菜の煮しめ
キャベツの炒め物（★）	
約８５０ｋｃａｌ　脂質５０ｇ	約７５０ｋｃａｌ　脂質２２ｇ

「ごはんを食べると太る」は誤解！

主食の量と、油を使った主菜の量（★）に注目してみましょう。ごはんをおかわりしても、主菜の油料理が少ないＢの食事の方が低カロリー。カロリーの高い脂質を減らすことが、カロリーコントロールのポイントです。ごはんだけが太る原因ではありません。

主菜・副菜を適量とるポイント

- 主菜は原則１食に１品にしましょう。
- １日に肉料理１人前を２回食べると適量をオーバーしてしまいます。肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心とするなど、上手に組み合わせて食べましょう。
- 油を使った料理はカロリーが高くなります。揚げ物など油を使う料理は１日１品以下に抑えるようにしましょう。
- 副菜の野菜は火を通すことによってカサが減り、たくさん食べやすくなります。

夏バテに注意！
冷たいものの食べ過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。食欲がない時は酸味のあるものや香辛料などを活用して温かい栄養のあるものを食べましょう。