

食育だより

令和4年7月19日発行
栄養教諭 古川 紗良



まずはじめに…、

給食アンケートのご協力、ありがとうございました！



さて、1学期の給食が終了しました。

給食準備中の服装や食事時の黙食をきちんと守ってください、ありがとうございました！

そして、夏休みが始まります。生活リズムは食事から！1日3食欠かさず食べましょう。

間食のとりかた



「間食」とは、お菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事をいいます。毎日必要な栄養素を摂取していれば、必ずとる必要はありません。しかし、お菓子を食べたくなる時はありますよね。そのようなときは、次の2つのポイントに気をつけて食べるようにしましょう。

①時間と量を決めて食べる

お菓子を食べているとき、ついつい食べ過ぎてしまうことがあると思います。

食べ過ぎは糖質や脂質の過剰摂取となり、生活習慣病につながります。食べる際には、時間を決める、お皿に取り分けるなどして、食べ過ぎないように工夫しましょう。

②「だらだら食べ」をしない

何時間もかけて食べると、お腹が満たされず食べ過ぎてしまったり、口の中に食物がある状態が続くので、虫歯の原因にもなります。

☆栄養士からのアドバイス☆

間食には、カルシウムや鉄など、成長期に不足しがちな栄養素を含むものを食べるのがおすすめです。

じゃこで
カルシウム摂取！



じゃこおにぎり



プルーンは
鉄が豊富！

プルーン入りヨーグルト



Q. 塾の後はおなかがすきます。夜食はとらない方がよいの？

A. 夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。

夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの（雑炊やうどんなど）にしましょう。

1学期の給食でランキングつくってみました

残食少なかったランキング



<フライボックス部門>

- 1位 フライドポテト(6月30日)
- 2位 星のコロッケ(7月5日)
- 3位 フライドポテト(5月25日)

<小食缶部門> ※デザートは除く

- 1位 ほうれんそうのごまあえ(6月10日)
- 2位 野菜のごまあえ(7月7日)
- 3位 ほうれんそうのおかかあえ(5月18日)

<大食缶部門>

- 1位 実だくさんすまし汁(4月27日)
- 2位 麻婆豆腐(4月28日)
- 3位 富士見小学校おすすめカレー(4月20日)

残食多かったランキング



<フライボックス部門>

- 1位 もろこのかりん揚げ(6月29日)
- 2位 焼きさば(6月21日)
- 3位 わかさぎのカレー揚げ(6月20日)

<小食缶部門> ※デザートは除く

- 1位 ひじきの炒め煮(6月8日)
- 2位 れんこんのきんぴら(4月19日)
- 3位 海藻サラダ(5月24日)

<大食缶部門>

- 1位 さけ団子と野菜のスープ煮(5月2日)
- 2位 ガーナフラッグスープ(6月1日)
- 3位 糸寒天のスープ(5月13日)

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



1学期に残った
牛乳の本数は・・・

5496本

でした。



1学期に残った
ごはんの残食量は・・・

約2.4トン

でした。



お茶碗**10434**杯分のごはんです。

これは、一人1日3杯ごはんを食べたとすると、**約9.5年分**のごはんの量になります。