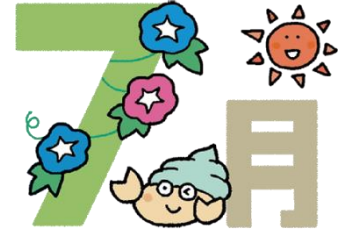


給食だより



令和6年度 7月号

いいたて希望の里学園 学校給食室

今月の目標は「暑さに負けない体を作ろう」です

毎日暑い日が続いています。暑い日は、つついクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしてしまいがちですが、そんな生活をしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。



夏休み中の生活に気をつけましょう



昨年の夏休み明けの体重測定結果は、4月より肥満度が平均 4.3%上昇しました。肥満度が15%上昇した人は3人いました。

暑い日は、外に行かずにお家で過ごすことが多くなると思いますが、運動不足にならないように心がけましょう。また、間食を取り過ぎないように気をつけることも大切です。今年の夏は肥満度が上がらないように気をつけましょう。

外遊びが減少



ながら食べをする



太る



動くのがおっくうになる

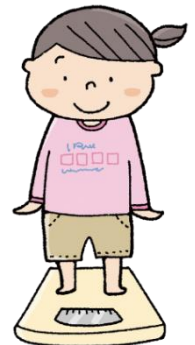


おやつのエネルギー目安量

(メーカー等によって違いがあります。おおよその目安量を覚えましょう。)

0kcal	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500kcal
いちご5個	スポーツ飲料 1本(500ml)	炭酸飲料 1本(500ml)	板チョコレート 1枚(65g)	ポテトチップス 1袋(95g)	
みかんM1個	プリン1個(100g)	アイスクリーム 1個(190g)	ショートケーキ 1個(80g)		
バナナ1本	ヨーグルト 1個(90g)	あんパン1個	ドーナツ 1個	ハンバーガー1個	
水菓 1本(90g)	おこぎり梅 1個	どら焼き 1個	カップめん 1個(75g)		
	牛乳 1本(200cc)	せんべい 5枚(50g)	クッキー 5枚(50g)		

毎日、体重を量ったり、おやつのエネルギー量を気にしたりすることから、始めてみよう。



※イラスト

「新食育ブック」

「自分手帳」より引用