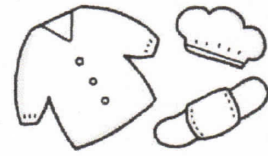


給食だより



8月 9月



港区立赤坂中学校
令和2年8月25日


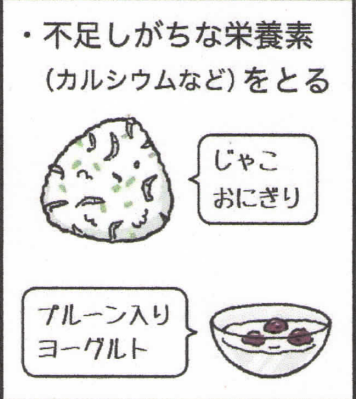
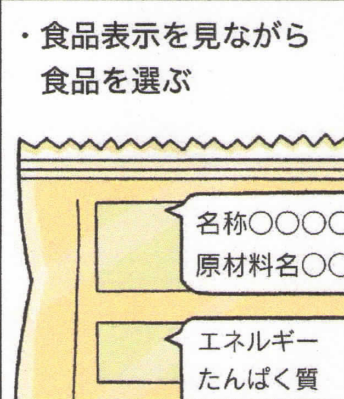
今年の夏は、特に気温が高く暑い日が続きましたね。室内で過ごすことが増え、生活リズムが乱れていませんか？夏休み明けの今、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。

間食の取り方を考えよう

食事と食事の間にとるのが間食です。間食は、朝・昼・晩の食事でもりきれない栄養素の補給や、気分転換やリラックスのきっかけとなります。

間食を楽しみにする人も多いと思いますが、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になります。間食の内容は、食事とのバランスをとりながら考えましょう。

間食は……

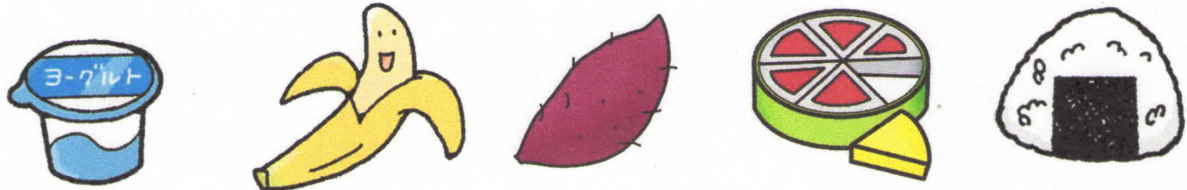
<p>・ 時間と量を 決めて食べる</p> 	<p>・ 不足しがちな栄養素 (カルシウムなど)をとる</p>  <p>じゃこ おにぎり</p> <p>フルーツ入り ヨーグルト</p>	<p>・ 食品表示を見ながら 食品を選ぶ</p>  <p>名称○○○○ 原材料名○○</p> <p>エネルギー たんぱく質</p>
---	---	---

Q.間食はどれくらい食べてもいいの？

A.1日に必要なエネルギーの10%程度にするとよいと言われています。
中学生だと約250kcal程度です。(活動量によっても異なります)

間食を選ぶ時は、その後の食事に影響しないように、食べる時間や量を考えましょう。

「間食=お菓子」とは限りません。お菓子は、エネルギーが高いものが多いので、軽めにするよう気を付けましょう。お菓子だけでなく、食事で不足しがちなカルシウムや食物せんいなどを多く含む、野菜や果物、乳製品、小魚などを選んで組み合わせるのもおすすめです。

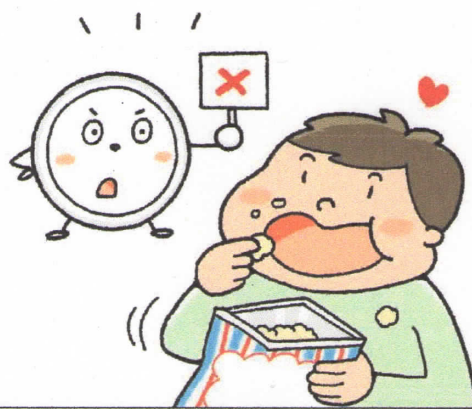


ヨーグルト1個 約90kcal	バナナ1本 約83kcal	焼きいも1本 約400kcal	チーズ1P 約60kcal	鮭おにぎり1個 約200kcal
--------------------	------------------	--------------------	------------------	---------------------

※エネルギーは、加工品の規格や食材の重量によって異なります

Q. スナック菓子を食べてはいけないの？

A. スナック菓子の食べすぎは塩分や脂質のとりすぎになります。塩分のとりすぎは高血圧などを引き起こし、脂質のとりすぎは脂質異常症などの原因になります。袋のままだと1袋全部食べてしまいがちなので、皿に取りわけましょう。間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。



★8・9月使用予定の特別栽培農産物★

8/27(木)長野県産 幸水、9/9(火)長野県産 幸水 or 豊水
 9/11(金)青森県産 つがるりんご、9/29(火)長野県産 洋梨
 9/30(水)青森県産 つがるりんご

※生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。