

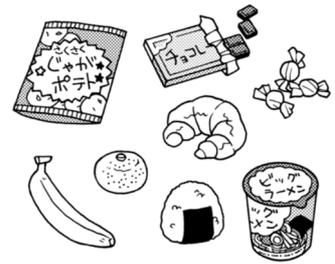
9月給食だより

令和元年9月2日
さいたま市立大宮西小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いているので、体調を崩さないように3食しっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

間食の役割について考えてみよう！

間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食きちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素を取り入れたりする役割があります。食べるときは、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。



内容を考えずに食べていると、糖分、塩分、脂質を多くとることになってしまい、生活習慣病を招く可能性があります。肥満や糖尿病、むし歯などにならないためにも間食の内容を見直してみましょう。

1日に食べてもよい間食のエネルギー量

間食をとる場合は、1日に必要なエネルギー量の約10%までに抑えましょう。

大体**200kcal**を目安にしてみてください。また、果物もぜひ組み合わせてみてください！

200kcal(キロカロリー)の目安

 ポテトチップス 約1/2袋	 アイスクリーム 小1個	 板チョコレート 約1/2枚	 どら焼き 1個
		 せんべい 3~4枚	 ショートケーキ 約1/2個

(果物50kcalの目安)



もも 1個



みかん 1個



りんご はんぶん



なし はんぶん



ぶどう 1個



かき 1個



9月は夏から秋に移り変わる、季節の変わり目で風邪をひきやすくなります。

かぜに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、栄養バランスのよい食事に加え、たんぱく質、ビタミン類をしっかりとることが必要です。

★粘膜を強くするビタミンA、ビタミンB1
 ビタミンA・・・緑黄色野菜、魚介類、卵、乳製品
 ビタミンB2・・・魚類、卵、牛乳・乳製品、納豆
 きのこと

★粘膜の修復に必要なたんぱく質
 たんぱく質・・・肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品

★体の抵抗力を高めてくれるビタミンC、ビタミンE
 ビタミンC・・・野菜類、果物類、いも類
 ビタミンE・・・種実類、植物油、魚介類、野菜類

★疲れをとるビタミンB1
 ビタミンB1・・・豚肉、ハム、豆類、種実類

かぜの症状にあわせた食事例

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、十分な栄養と睡眠をとって悪化させないように気を付けましょう。

◆熱がある時

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているので、すぐに補給します。
 →雑炊、煮込みうどん、野菜スープ、果物など

◆のどがいたい、せきがひどい時

□当たりやのどごしのよい食べ物にします。
 刺激の強いものはさけるようにしましょう。
 →茶わん蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリームなど

◆下痢の時

体の水分が失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。
 →おかゆ、煮込みうどん、豆腐料理、スープなど