# 食育だより

令和５年度

# ７月号

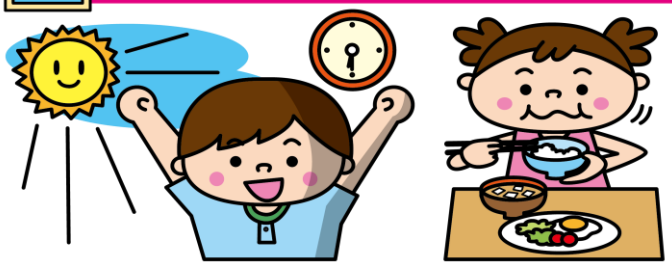
若桜町立学校給食センター

気温や湿度の高い日が続くこの時期は、熱中症や夏バテに注意が必要です。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 生活リズムを整えよう！

私たちの体には「体内時計」という機能があり、１日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。夜ふかしや食事の時間の乱れが続くと、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れて体調もくずれやすくなります。体調をくずしやすい暑い時期にこそ、生活リズムを整えることを意識しましょう。

### 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる　朝ごはんをよくかんで食べる

**スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。**

## おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。上手なおやつのとり方を確認してみましょう。

### ★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

### ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

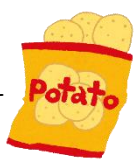
### おやつのエネルギー量を見てみよう

ビスケット
１枚（10g）
約 42kcal

すいか
１切れ（100g）
約 41kcal

アイスクリーム（100ml）
約 180kcal

アイスキャンデー
（100ml）
約70kcal




ポテトチップス
１/2 袋（30g）
約 162kcal

ヨーグルト
１個（70g）
約 45kcal

グミ
5粒（15g）
約55kcal

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年度版（八訂）」