

# 7月食育だより

2024年



## 食指導「いろいろなやさいを知ろう！」

### 猪名川小学校2年生

#### おやつと上手に付き合おう!

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、普段よりおやつを食べる機会が増えるのではないのでしょうか。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。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

#### ★時間を決めて食べる



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。ドラドラ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。お菓子や飲み物の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!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

<b>シュークリーム</b> 1個 (70g) 148kcal 	<b>アイスクリーム</b> 1個 (40g) 71kcal 	<b>サブレ</b> 1枚 (30g) 138kcal 	<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g) 138kcal 
<b>みたらし団子</b> 1本 (55g) 107kcal 	<b>カステラ</b> 1切れ (50g) 157kcal 	<b>しょうゆせんべい</b> 1枚 (25g) 92kcal 	<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g) 162kcal 
<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g 	<b>チキンナゲット</b> 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g 	<b>フランクフルト</b> 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g 	<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml) 97kcal 

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

#### ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

習い事や塾などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

#### おすすめのおやつ



猪名川小学校の2年生は、生活科の単元で、ミニトマトやなす、きゅうり、ピーマン、オクラ、とうもろこし、さやえんどう、ゴーヤなどたくさんの野菜を育てています。

授業では、どうやって実るかな?この花は何の野菜の花?などの「野菜クイズ」をしたり、野菜の大切な働きを学んだりしました。子どもたちは学校やお家で育てている野菜を思い出しながら、クイズに参加していました。

これからもいろいろな野菜を食べて、元気な体をつくってほしいと思います。



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!



食べられる野菜に○をつけ、野菜に色塗りをしました!

#### いくつ食べられるかな? 食べられる野菜に○をしてみよう!



トマト	なす	ピーマン	オクラ	にんじん
キャベツ	はくさい	ほうれんそう	きゅうり	ズッキーニ
だいこん	ごぼう	ねぎ	ブロッコリー	ゴーヤ