

そうせランチタイムス

平成27年7月号
匝瑳市学校給食センター

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように、早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏の食生活を見直し、元気に過ごそう！

元気ポイント① 早寝・早起き・朝ごはん

健康づくりに欠かせない朝食

1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事ともいわれています。



生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、昼食・夕食が決まった時間にたべられるようになります。



頭の動きがよくなる

朝食にはからだ全体を目ざめさせる働きがあり、脳も完全に目ざめ、活発に動きはじめます。



太りすぎの予防になる

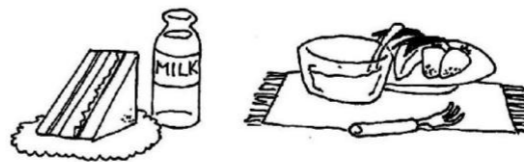
きちんと朝食を食べれば、適当におなかのすいたころ昼食になり、食べすぎることはありません。



元気ポイント② おやつは時間と量を決めて！

1. 成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンがおぎなえるものを選びましょう

下の絵のようなおやつのほか、お好み焼き、おにぎり、チーズなどもよいですね。



サンドイッチと牛乳



ヨーグルトと果物

2. 食べる時間を決めましょう

だらだらと食べていると、口の中がよごれたままになり、むし歯ができてやすくなります。



3. 食べる量を決めましょう

おやつをたくさん食べると、食事の時間になってもおなかのすきません。量を決めて食べるとよいですね。



元気ポイント③ 上手に水分補給をしよう

気をつけよう！「ペットボトル症候群」

近ごろ、甘い清涼飲料水の飲み過ぎが原因で、だるい・のどが渇く・多尿・こん睡状態になるなどの症状がみられる「ペットボトル症候群」が注目されています。みなさんは夏の暑い日に、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水を何本も飲んでしまうことはありませんか。これを毎日続けていると、思わぬ量の砂糖をとってしまうこととなります。水分補給は、水や麦茶、牛乳を中心に、甘いものを飲むときは、量を決めて飲むようにしましょう。

飲み物に含まれる砂糖の量(500mlボトル1本分)

1日に必要な砂糖の量は20gです。砂糖は、料理にも使われていますので、とり過ぎを防ぐためには、コップにつぎ分けて飲むようにするとよいでしょう。

果実系飲料 約56g 炭酸飲料 約55g 紅茶飲料 約39g スポーツ飲料 約34g



スティックジュグ - 1本9.3本分



9.2本分



6.5本分



5.7本分