

令和5年6月30日  
大田区立志茂田小学校  
校長 中村 一裕  
栄養教諭 平尾 綾  
栄養士 荷方絵理奈

# 7月給食だより

もうすぐ夏休みですね。暑いからといってクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり夏バテしてしまいます。休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。また、おやつを食べる機会がたくさんあると思うので、上手な食べ方を確認してみましょう。



スクールサポートの皆さんが作ってくださったランチルームの飾りです。季節の花を飾っています。

## おやつと上手に付き合おう!

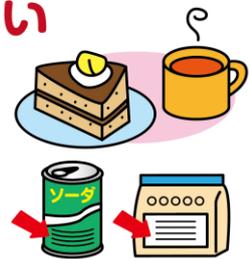
### ★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるなら、よう、時間を考えて食べましょう。だらだら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しょう。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!

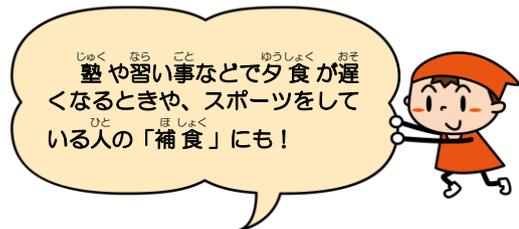
出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

<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 

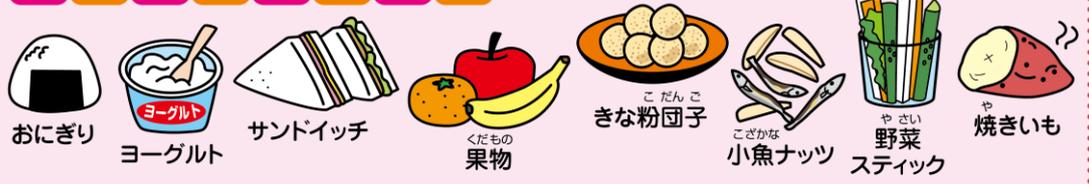
※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

### ★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。

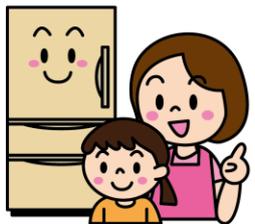


### おすすめのおやつ



# エコを意識して上手に使いよう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

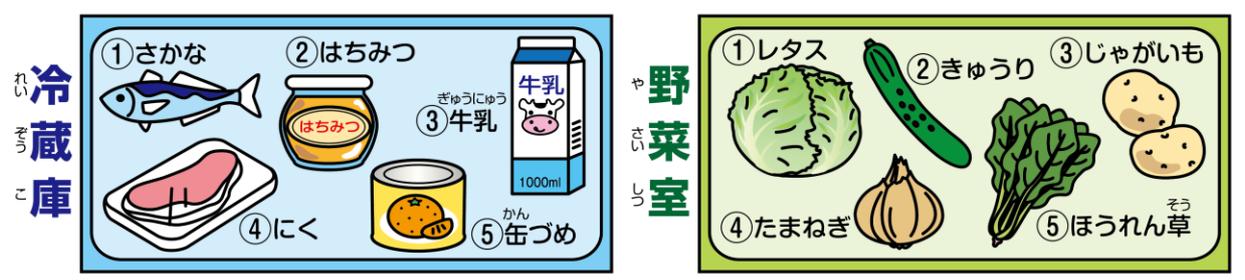


**Q1** なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。
- ② 食品はなるべくすき間なくつめる。
- ③ 温かいものは冷ましてから入れる。
- ④ 食品はとりあえず全部入れておく。
- ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

**Q2** 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



**Q3** 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!

①		キャベツ	●		ぎゅうにゅう牛乳パック	●	●	タネやワタを取る
②		キュウリ	●		スプーン	●	●	立てて入れる
③		こまつな小松菜	●		しんぶんし新聞紙などの紙	●	●	まるごとくるむ

**こたえ** Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)