



暑い夏は、汗を多くかくので、体中の水分が失われやすくなります。水分はこまめにとりましょう。



8月給食だより



こまめな水分補給には、ふだんは、水や麦茶などがおすすめです。運動などして大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクも有効です。



おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

●エネルギー
◆脂質 ★食塩相当量

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

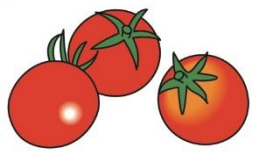
おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

おやつの上手なとり方 4カ条

- 1 食べ過ぎない**
食事が食べられなくなりに、自分に合った量を考えましょう。
- 2 時間を決める**
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫菌になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。
- 3 食べる量を決める**
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防ぎます。
- 4 楽しく食べる**
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

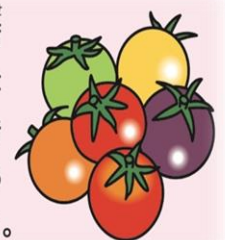
ひとくちおたより

ミニトマト



果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマトだけでも100種類を超えます。果実の大きさで分類すると、大玉トマト、中玉トマト、(ミニトマト)、ミニトマトの3つに分けられ、直径2~4cmほどの一口サイズのものをミニトマトといいます。もとは、飛行機の機内食用にと品種改良されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。

最近は、お店でカラフルなミニトマトを見かけるようになりました。



主典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」