

3月



もりもり



しょくいく

食育だより

石見養護学校
令和6年3月22日
文責 窪田

梅の花や菜の花が咲き、春の訪れを感じますね。いよいよ令和6年度も終わります。食育だよりでは、食に関する情報をこの1年発信してきました。人は食べ物で栄養をとり、生きています。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。学校で学んだ食育に関する学習をいかして、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

栄養バランスの良い食事を心がける

主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「捕食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。捕食には、おにぎりやサンドイッチといった主菜のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

朝ごはんのポイント！～バランスよく食べよう～

バランスの良い食事案 = 主食 + 主菜 + 副菜

子どもの体には、成長のために色々な栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけて、元気な体を作りましょう。



○主食 (ごはん、パン、麺、シリアルなど)



体を動かすエネルギー源になるもの

○主菜 (肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず)



血や肉になるもの

○副菜 (野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず)



体の調子を整えるもの

じょうず おやつを上手にたべるには!

おやつは、いろいろな役割を持ち、食事の一部と言われるほど大切です。しかし、食べ方を間違えると、偏食や小食の原因にもなります。おやつを上手に食べて、健康な体を作りましょう。

こんな食べ方には注意!

お腹いっぱい
食べる



いつでも食べる



ダラダラ食べる



おやつを食べ過ぎると
その後の食事が食べ
られなくなります。

好きなきに食べている
と、その後の食事が食べ
られなくなり、食事のリズ
ムが崩れてしまいます。

いつまでも口の中に食べ
物があると、おし歯になり
やすくなります。

★おやつからとる栄養量は1日の食事量の10~15%(100~200Kcal程度)を目安にしましょう。

食べる時間とポイント

- ・1日に1~2回時間を決める。
- ・なるべく昼食と夕食の中間にとる。
- ・食事の直前には食べない。
- ・だらだらと食べずに量を決める。
- ・単品よりも組み合わせる。

菓子類の食べ過ぎに注意

- スナック菓子などの菓子類を食べ過ぎると以下の影響を及ぼすことがあるので注意しましょう。
- ・エネルギーを過剰摂取(取り過ぎ)による肥満
 - ・塩分の過剰(取り過ぎ)摂取→生活習慣病のリスク
 - ・うま味調味料による味覚(あじ)と嗜好(このみ)の影響

★おやつの選び方

ごはんやパン、麺類、イモ類、野菜、果物、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

おにぎり(80g) + りんご(1/4個) + 麦茶 → 約170Kcal



せんべい(1枚) + ヨーグルト(100g) → 約130Kcal

