

給食だより

令和元年 9 月

舞鶴市立中筋小学校

少しずつ涼しい気候になってきました。朝晩は冷え込みますが、日中は運動会の練習などで、のどがかわいたり汗をかいたりすることが多いと思います。こまめに水分をとるようにしましょう。

また、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。



飲み物にはどれくらいの砂糖がはいっているの？

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているものがあるので水のかわりにたくさん飲むのは控えましょう。糖分をとりすぎると肥満やむし歯、糖尿病や脂肪肝といった病気の原因になります。

・・砂糖の量（炭水化物）の見方・・

① 栄養成分表示をチェックする

例えば、清涼飲料の場合



●栄養成分表示 **100mlあたり**
エネルギー45kcal、タンパク質0.3g、
脂質0g、**炭水化物11g**、ナトリウム0.04mg・・・

ある清涼飲料の栄養成分表示を見ると、100mLあたり炭水化物11gとあります。清涼飲料の場合、炭水化物はほぼ糖質と考えてよいでしょう。500mLのペットボトル1本で考えると糖質が55gになります。つまり1本3gのスティックシュガー18本分の砂糖を飲むことになります。子どもたちの1日の目安は約25gです。清涼飲料のとり方を考えたいものです。

学校でもどの飲料にどれだけの砂糖が入っているかを掲示しています。

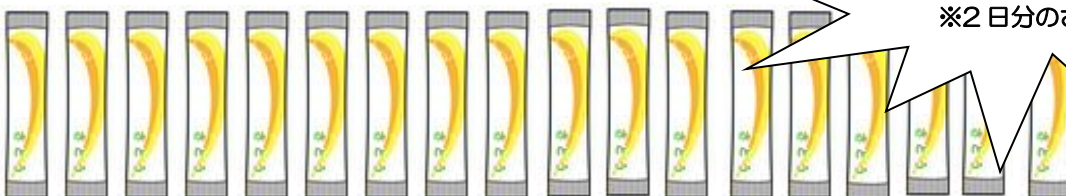
② 飲料に入っている糖の量を計算する

11g（炭水化物量）×5（500mLの飲料）=55g

スティックシュガー（3g）

約18本分

※2日分のさとうの量です



・・・間食について・・・

間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。

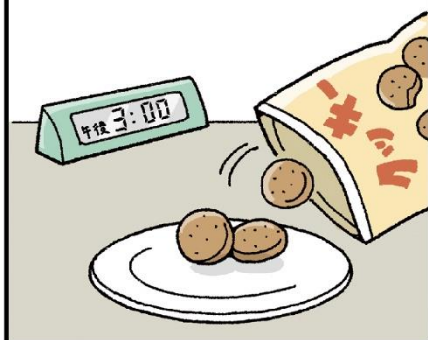
暑い日が続くと、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。しかし、冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうこともあります。

間食は、楽しみな時間でもあるため、どのようにとっていけばよいのかを考えながらとりましょう。

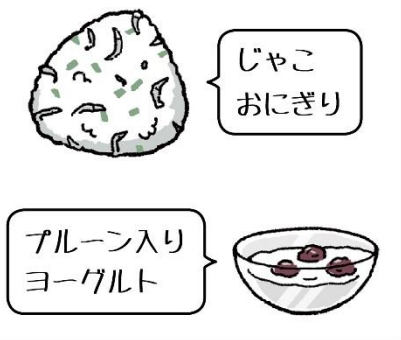


間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる



- ・ 不足しがちな栄養素 (カルシウムなど) をとる



- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



お子さんがおやつに何を食べているかを知っていますか？

お子さんがおやつに好きなだけ菓子を食べていませんか？そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



ながら食べは × やめよう

