

食育だより

日高市学校給食センター
令和8年 1月号

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも引き続き流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



あなたのおやつの食べ方 大丈夫ですか？

おやつ（間食）は、朝昼夕の3食ではとり切れない栄養を補給する役割や、疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。ですが、スナック菓子や甘いスイーツなどには、砂糖や油、塩などが多く使われています。間違ったとり方をすると弊害になってしまいます。この機会に自分のおやつのとり方見直してみましょう。

こんな食べ方していませんか？

このような食べ方は、肥満や虫歯につながります。

テレビやゲームなど
ながら食べ



時間を決めずに
だらだら食べ

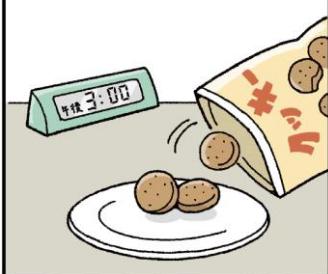


寝る前のドカ食
食べ物の消化は
2.3時間かかるため、浅い睡眠につながります。

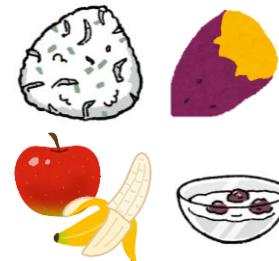


間食は…

・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



甘い飲み物にも砂糖が!!
飲み物にも気をつけよう。



1本約220kcal
実は砂糖約55g
と同じくらい入っている

量：200 kcalを目安
時間：食事の2時間前

おかし以外のおすすめは…
くだもの、ヨーグルト
するめ(よくかめるもの)

書いてあるエネルギーは、
中身と同じかな？栄養成分
表示の「○○g当たり」
が内容量と同じかもチェック
してみよう。

おやつを
食べたら
歯を磨き
ましょう。