

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 午

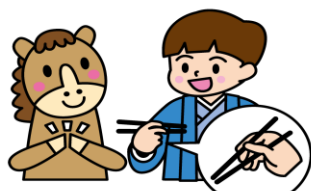
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも引き続き流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

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、塩などがたくさん使われています。間違ったとり方をする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



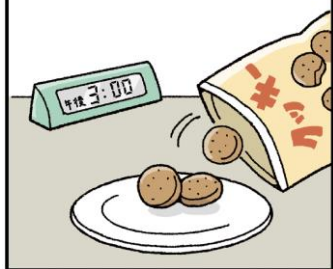
寝る前のドカ食

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。

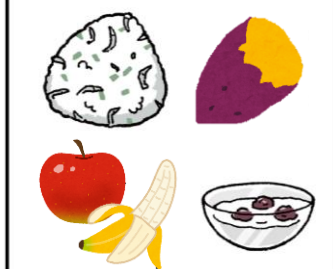


間食は...

・時間と量を
決めて食べる



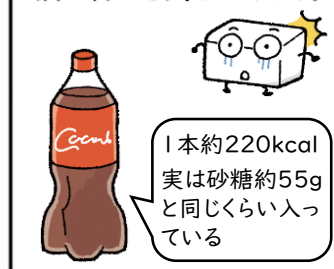
・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



・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。



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「〇〇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。