

7月 8月 給食だより



平成30年7・8月号
みどり市立笠懸中学校

夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。自由な時間も増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に、次のことに気を付けましょう。

おやつは、200kcalくらいまでに しましょう！

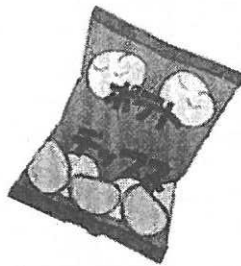
間食摂取の目安

間食をとる場合は、一日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも、年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcal位を目指しましょう。



くらべてみよう

市販のお菓子のエネルギー量



スナック菓子
(1袋・85g)
約480kcal



チョコレート菓子
(1箱・70g)
約450kcal



アイスクリーム
(1個・80g)
約224kcal



フライドポテト
(1個・100g)
約237kcal

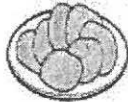
STOP!

とすぎを防ぐポイント

パッケージの成分表示をチェックし、皿に少量取り分けて食べましょう。



板チョコレート
1/3枚 35g
155kcal



ポテトチップス
30g 169kcal

飲み物を組み合わせる時は、無糖やお茶がおすすめ。炭酸飲料水等には、大量の砂糖が入っています。



スティックシュガー (5g)
11本分の砂糖が！！



砂糖55g

あまい飲み物の飲みすぎにも気をつけよう！

運動する人には食事を補う「補食 必要栄養素を「取りに行こう」！

特に、スポーツをする人は「おやつ＝甘い」ではなく、おにぎりや果物、乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選びましょう

