



7月食育たより

令和2年7月分
平川市学校給食センター

いよいよ夏到来です。これからの季節は、暑さで食欲がなくなったりします。そこで、ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を多く取り入れ、食欲をそそるような献立にしようと栄養士は考えています。調理場の中は暑いですが、みなさんの「いただきます」や「ごちそうさま」の元気な声を思い浮かべてがんばっています。

食の指導

給食センターでは、栄養教諭や栄養士が平川市内の学校に出向き、1年をとおして学級担任と一緒にさまざまな食に関する指導を行っています。



6月11日に柏木小学校の6年生が、食育でプログラミング授業を行いました。スクラッチというソフトを使って、卵焼き作りに挑戦しました。

二人一組でパソコンを使いました。工藤栄養士の言葉を聞き逃さないようにみんな真剣に聞いています。後ろから見ると、テレビの画面がかなり小さい……。



プログラミングでは、順番に処理をすること、繰り返し、条件分岐（もし～だったら・なる）などの基本を使って、失敗をしながら正しいプログラムを完成させていきます。



おやつ、その前に……

夏休みになると自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。

おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう!



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

栄養成分をチェックしよう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分です。

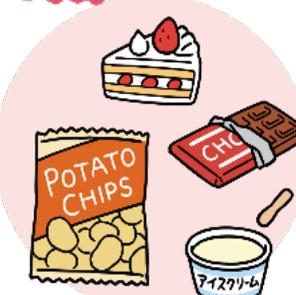
～おやつのおSOS～

糖 Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を「取りに行こう」!

スポーツをする人は、「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・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んで食べましょう。

