

給食・食育だより

西郷村学校

給食センター

令和5年度7号

今日からいよいよ行事が盛りだくさんの冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしてほしいと思います。

おやつを食べるときのポイント～健康に過ごすために～

①種類を考えて食べましょう。

- ・甘いお菓子を食べたときは、飲み物はお茶などにする。
- ・季節のくだもの、いも類、ヨーグルトやチーズなど成長期に必要な栄養が摂れる物にする。
※くだものにも果糖という砂糖が含まれています。食べる量に注意しましょう。

②時間を決めて食べましょう。

- ・夕食の直前や、寝る直前は食べない。3食が基本です。
- ・ダラダラと食べると食べ過ぎの原因になります。

③量を決めて食べましょう。

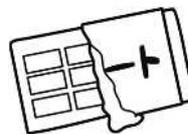
- ・お菓子なら3分の1袋程度にしましょう。皿などに取り分けておくといいですね。
- ・ジュースなら100cc程度にしましょう。

④そのほか

- ・食べた後は歯磨きや、ぶくぶくうがいをしましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。（噛むことで満腹感が得られます。）
- ・お菓子の裏に記載してある表示を見て選ぶことも大事ですね。



ポテトチップス
300kcal
なわとび300回
ウォーキング60分
で消費されます。



チョコレート
25kcal
なわとび25回
ウォーキング6分
で消費されます。

～2学期もありがとうございました～

8月から新しい給食センターに引っ越しをし、2学期を迎えました。たくさんの方々のご協力のおかげで無事、2学期の給食を提供することが出来ました。ありがとうございました。

