

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぽくぽくだより」

令和5年10月号

10月は、校外学習や修学旅行など行事の多い1ヶ月です。
また、校内外での実習も引き続きあります。元気に参加できるように体調管理に気を付けましょう。

今月の給食目標

正しいマナーでたべよう

正しいマナーには、いろいろな意味があります。

- 食事前後の手洗い
- 良い姿勢やお箸やスプーンの使い方
- 食器の並べ方や手に持って食べること
- よく噛んで、まわりのスピードにあわせる など

子どもたちの成長に合わせて、目標を決めて取り組みたいです。

おやつは上手に食べましょう！





おやつを食べすぎると・・・

おやつを食べすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。

肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係します。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、おやつの食べすぎに注意することが大切です。



★おやつをとるときのポイント★

<p>適量を守って、とりわける</p> 	<p>時間を決めてだらだら食べない</p> 	<p>不足しがちな栄養素を補う</p> <p>ヨーグルト (カルシウム)</p>  <p>ふかしいも (食物せんい)</p>	<p>表示を見ながら選ぶ</p> 
---	---	--	--

★おやつの適切な量★

1日に必要な総エネルギーの10～15%が目安です。

小学生 (中学年 3～4 年) 男女共にわずか約200キロカロリー

中学生 (男子) 約300キロカロリー、(女子) 約280キロカロリー

高校生 (男子) 約330キロカロリー、(女子) 約270キロカロリー

例えば、中学生 (男子) の300キロカロリーだと・・・

ポテトチップス (1/2袋) + コーヒー牛乳 (1本) = 310キロカロリー



1/2袋(30g) **168 キロカロリー**

+



1個(200cc) **143 キロカロリー**

1日分です！
少ないですね。

<p>肥満にならないために</p> <p>正しい食習慣を身につけよう</p>	<p>朝食夜</p>  <p>1日3食を規則正しく食べよう</p>
 <p>よくかんでゆっくり食べよう。</p>	 <p>夜遅くの食事はさけるようにしましょう。</p>

特別支援学校の子どもたちは、味覚過敏であったり、野菜の味が苦手であったりという感覚的なことから正しい食習慣に導くことが難しい場合もあります。

よく寝て、朝はきちんと起きて、朝ごはんを食べて、しっかり運動をして、おなかをすかせて、よく噛んで食べるという習慣をつけて、好きなお菓子で欲求を満たさないようにしていきましょう。

おやつも適量を上手に食べて、丈夫な体を作りましょう。