

木田小学校 給食だより

寝屋川市立木田小学校 令和3年 7月(第3号)

カルビースナックスクール



6月15日(火)に4年生は「カルビースナックスクール」(出前授業)があり、おやつについて学びました。皆さん大好きなおやつですが、好きな時に好きなだけ食べていると、食事が食べられなくなります。成長期(体が大きくなる時期)の小学生は3度の食事をしっかり食べるようにしましょう。そこで、かしこいおやつの食べ方を紹介します。

?おやつはいつ食べるとういの... 食事の2時間前までに!

おやつは食事の2時間前までに食べましょう。食べ物が消化するのに2時間ほどかかるからです。たとえば、夕食が7時ならば、おやつは5時までに食べ終わるようにして、夕食をしっかり食べましょう。



おやつは
5時までに
たべおわる。



?おやつはどれくらい食べるとういの... 200カロリーが目安

おやつの目安(めやす)



くだもの おやつに果物やヨーグルトもいい!

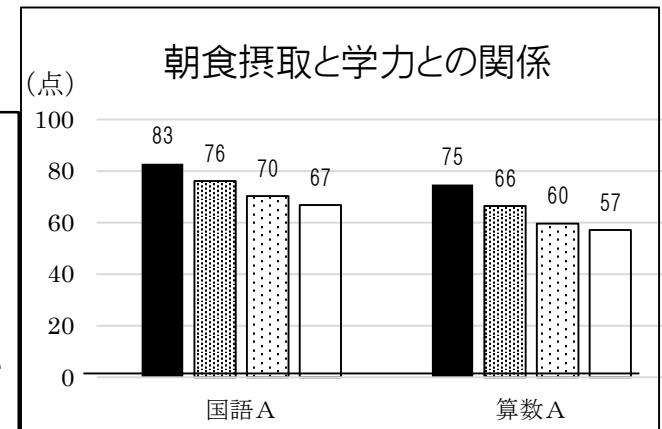
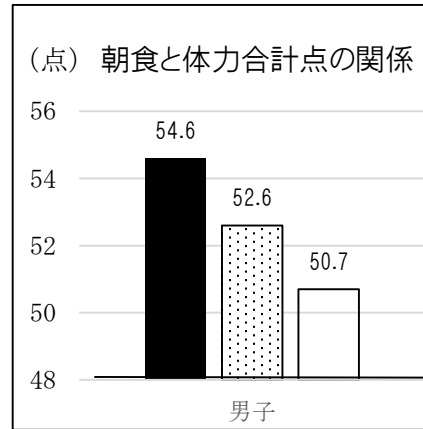


おやつはお菓子ばかりでなく、くだものやヨーグルトなどもいいですよ! また、おやつといっしょに飲むジュースや炭酸飲料にもカロリーがあるので、おやつのカロリーと足し算します。ジュースや炭酸飲料は砂糖がたくさん入っているので、飲み物はお茶がおすすめです!!



あさ 朝ごはんは大切! 「早寝・早起き・朝ごはん」

おやつについてのお話の後、2つのグラフを見せてもらいました。



毎日朝食を食べる子どもは体力合計点、算数・国語も良い点になっています。
主食・主菜・副菜をそろえた朝食を食べることで体温が上がり、体や頭が活発に働くようになり、体力・学力共に良い影響があると考えられます。

- ☆ 早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
- ☆ 朝ごはんは水分・塩分を補給し、熱中症の予防になります。

パッケージを見よう!

パッケージには、賞味期限(いつまでおいしく食べられるか)・消費期限(いつまで食べても大丈夫か)や原材料名(どのような材料で作ってあるか)・栄養成分表示(どれくらいのカロリーや栄養があるか)が書いてあるので、よく見て食べよう!!