

もいもい

～**食育だより**～

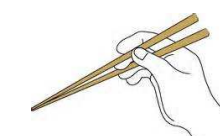
海道小学校 2019. 3. 22

保護者の方と読んでくださいね

はるやす
春休み号

今年度も終わりに近づきました。食生活の振り返りはできましたか？まだの人は、振り返りチェックをしてみましょう。
 楽しみの春休みですが、食生活の習慣を崩さないように過ごしましょう。

ふりかえってみよう！

朝ごはんをしっかりと食べましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 	おやつを食べすぎに気がつけましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 
正しい手あらいができましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 	好き嫌いせずに食べましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 
食事のあいさつができましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった いただきます 	食事の準備や片づけができましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 
正しくおはしは持てましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 	よくかんで食べましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった 

チェックをして振り返って、春休み中に練習をしましょう！

<外食と上手に付き合う方法>

外食の上手な利用法3つのポイント



ポイント①

時々

皆さんの健康を考えて作られているとは限らないので、外食は時々利用しましょう。

ポイント②

選ぶ

上手にメニューを選び、使われている食べ物の中から自分に必要な食べ物と量を選んで食べましょう。

ポイント③

補う

家庭で補うメニュー
 ・果物、乳製品
 ・野菜類
 (特に緑黄色野菜)
 ・色々な食材を使う

外食に見られるいろいろな欠点

①<栄養バランスが悪い>

・ご飯がたっぷりでエネルギーが高い。
 ・ボリュームを出すのに、油がたくさん使われているのでエネルギーが高い。
 ・野菜、海藻、豆類などが不足気味で、ミネラルやビタミンが足りない。



②<塩分が多い>

・ラーメンの汁はいうまでもなく、ほかのメニューも味付けが濃い傾向にある。

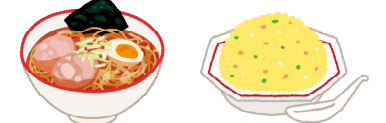


③<噛む回数>

・やわらかいものが多いので、あまり噛む必要がなく食べてしまう。



「ラーメン」「チャーハン」などの一品ものにその傾向がある。



緑黄色野菜が使われていないメニューが多い。



野菜が多いのはどれかな～？

