



実習生特別号
平成28年9月2日発行
東神楽小学校

今月号は、教育実習生が食育だよりを担当させていただきました。
どうぞよろしくお願いいたします。

ただ たの 正しくおやつを楽しもう！

おやつは、成長期の子供たちにとっては、1日3回の食事では不足しがちな栄養素を補う意味があります。特にカルシウムや鉄分、ビタミン等は3食しっかり食べていても不足しがちな栄養素です。市販の零食菓子ばかりをおやつとして食べていると、脂質や塩分、糖分を摂り過ぎて、肥満の原因になってしまいます。正しいおやつの量を知り、正しくおやつを楽しみましょう。

正しいおやつの食べ方とは？

1. 規則正しく決まった時間に食べよう！

お昼過ぎの2時から4時の間は、おやつを食べても太りにくいと言われています。



2. 食べ過ぎないようにしよう！

栄養素を補うためのおやつでも食べ過ぎてはいけません。1日のおやつの目安は200kcalとして、零食菓子は控え、カルシウムや鉄分、ビタミン等を摂れるおやつを食べましょう。



200kcalのおやつってどれくらい？

みちか れい (身近なおやつの例)

- サイダーやコーラ、ジュースなど・・・500mL (中ペットボトル1本)
- 市販のプリン・・・1カップ
- 市販の板チョコ・・・2/3枚



えいようそ おきな く あ れい (栄養素を補える組み合わせの例)

キウイフルーツ1個 + 牛乳 1杯



ブルーベリー適量 + ヨーグルト1カップ

ビタミンや食物繊維豊富な果物とカルシウムが豊富な乳製品がおすすめです！

じっしゅうせい 実習生さん、ありがとうございました！

8月29日(月)から5日間、栄養教諭の実習生さんが来ました。東小タイムや掃除時間などで子どもたちとふれあいました。給食時間では、実習生さんのミニ食育講話があり、子どもたちは興味津々！2年生は「やさいのチカラを知ろう」を題材に、食育の授業を受けました。その様子をお伝えします。

食堂でふれあいました やさいのチカラってすごいね！「やさいのチカラ」



☆びょうきをふせぐ
☆うんちが出やすくなる
☆はだのちようがよくなる

3年生でも授業をしました



ありがとう！

