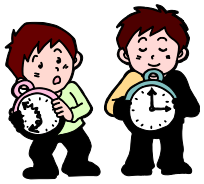
給食だより

平成２７年　５月号
（発行５月　７日）
つつじが丘北小学校
発行　栄養士　指田

さわやかな風の吹く過ごしやすい時季となりました。新しい環境に、そろそろ慣れてくる頃ですが、４月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。生活リズムを整えて、元気に１日をスタートさせましょう。

生活リズムを整えましょう！

生活リズムとは…



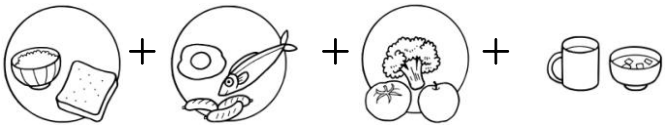
私たちは、日周リズム（サーカディアンリズム）といって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜ふかしなどによる睡眠不足や不規則な食生活により狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜も寝つけないなど、体に不調が出てきます。そこで、心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

生活リズムをととのえるために…キーワードは、

栄養・休養・運動！

〇朝…早起きをして朝日を浴びる。
〇昼…日中は活動的に過ごす。
〇夕…夜ふかしをしないで、早めに寝る。

朝・昼・夕の３度の食事は決まった時間に食べましょう。特に朝ごはんは、１日のはじまりの食事です。しっかり食べましょう。



朝ごはんも、主食＋主菜＋副菜＋汁もの（飲みもの）を食べるようにしましょう。

5月19日はおべんとうの日

お弁当つくりのポイント

自分にあった大きさのお弁当

小学校の給食の一食分は、低学年（1・2年生）が530Kcal、中学年（3・4年生）が640Kcal、高学年（5・6年生）が750Kcalです。その目安となるお弁当箱の大きさ（容量）は、**1～3年生で500～600ml、4～6年生で600～800mlくらい**です。（お弁当箱に水を入れて計量カップで計ると容量がわかります。）

お弁当箱に詰めるときの目安

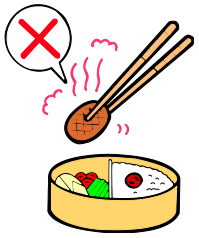
主食（ごはんなど）：50%　　主菜（肉や魚のおかず）：20%
副菜（野菜のおかずや果物）：30%
・・・栄養バランスがよくなる目安です。

開いたときに楽しさを感じるお弁当に！

●彩りは食欲をそそります。
トマトやブロッコリーなど明るい色の食材は、料理を引き立ててくれます。色の濃い明るい食材をお弁当の中心にすると、ポイントとなってバランスよく見えます。

衛生面に考慮する

●お弁当箱の水分は完全にのぞく
お弁当箱は熱湯を通すか、使い捨てのペーパータオルなどを使用しましょう。



●同じ温度にして詰める。
温かいものは冷まし、温かいものと冷たいものは同時に詰めないようにします。

●おかずは種類別にしっかり仕切る。
違う種類のおかず（食材）が隣合わせになると、味がかわったり、腐る原因になります。おかずは1種類ずつカップに入れるか、アルミホイルでしっかり仕切りをしましょう。

●保冷剤を上手に使う。
お弁当箱の上に保冷剤をのせたりして、温度が上がらないようにしましょう。

●その他
梅干しや酢など腐りにくくする食材を利用しましょう。