

# 5月 食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和6年5月 第107号

## 生活リズムを見直そう

新年度がスタートし、1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？  
5月は「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。  
休みの日も同じ生活リズムで、しっかり食事をして、元気な心と体をつくりましょう。

起きたら、朝日を浴びる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入るよう心がけましょう。  
スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



## 生活リズムが整う朝の習慣

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝食をしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



# おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割もあります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりを振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

## ★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



## ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



## おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

## ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にもおすすめの食品です。



## おすすめのおやつ

