

# 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7年5月 第118号

新しいクラスには慣れましたか？新しい環境の中でがんばりすぎて、たまった疲れが出てくる人もいるかもしれません。休みの日もできるだけ生活リズムを崩さずに、元気な心と体をつくりましょう。

## 体内時計って？

人には、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている時は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するためには、朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開け、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 体内時計を整えるためにできること

起きたら朝日を浴びましょう。



昼間は外で体を動かしましょう。



食事は決まった時間にとりましょう。



夜は早めに布団に入り、早寝早起きを心がけましょう。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。



# 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、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。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方について考えましょう。

## ★時間を決めて食べる

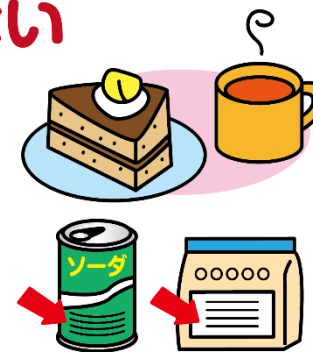


3回の食事をしっかりとれるように、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



## ★食べ過ぎない

200kcal 程度をめやすとし、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。



## 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<br>(70g)<br>148kcal                       | アイスクリーム 1個<br>(40g)<br>71kcal              | サブレ 1枚<br>(30g)<br>138kcal                 | ミルクチョコレート 1/2枚<br>(25g)<br>138kcal |
| みたらし団子 1本<br>(55g)<br>107kcal                        | カステラ 1切れ<br>(50g)<br>157kcal               | しょうゆせんべい 1枚<br>(25g)<br>92kcal             | ポテトチップス 1/2袋<br>(30g)<br>162kcal   |
| カップラーメン 小1個<br>(40g・スープ含む)<br>167kcal<br>／食塩相当量 2.5g | チキンナゲット 3個<br>(60g) 141kcal<br>／食塩相当量 1.0g | フランクフルト 1本<br>(80g) 236kcal<br>／食塩相当量 1.5g | コーラ コップ1杯<br>(200ml)<br>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ときや、スポーツをしている人の「補食」にもおすすめの食品です。



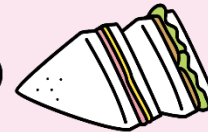
## おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも