

# 11月食育たより



佐賀県立佐賀商業高等学校

## 11月の目標「食事のあいさつをきちんとしよう」

秋が深まってきました。周りの景色も紅葉ははじめていますね。朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整が難しいですが、体調を崩さないようにして下さいね。今月の給食もしっかり食べて風邪をひかない体をつくりましょう。

## 感謝の気持ちをもって 食べましょう!

## おやつのとり方を考えよう!

おやつの食べ過ぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。将来的には、生活習慣病になるリスクを高めます。おやつの取り方について見直してみましょう。

皆さんは、食事の時に心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。皆さんが、食べ物を食べるまでには、色々な人たちが関わり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### おやつとは?



おやつは生活にうおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

### おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

## ありがとう



食べ物を育てる人

### 食べる時間と量の「きまり」を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。

### 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

### 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうかもしれません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

### 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。



食べ物の命



調理をする人



こんだてを考える人