

給食だより 7月



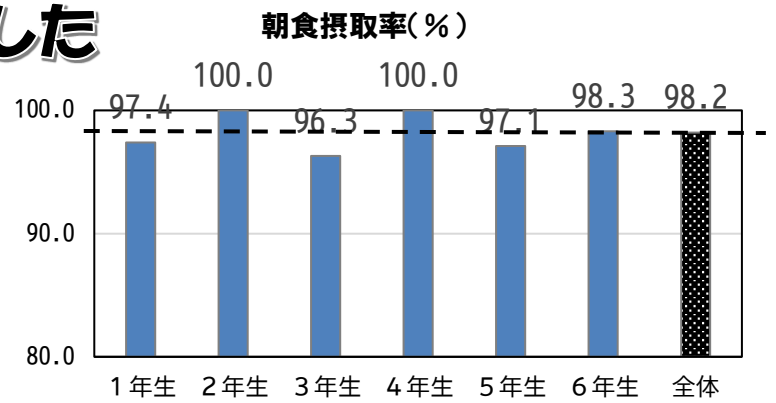
【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和5年7月4日

薫小の朝食摂取率は98.2%でした

福島県では「朝食について見直そう週間運動」を年2回実施しています。アンケートへご協力をいただき、ありがとうございました。

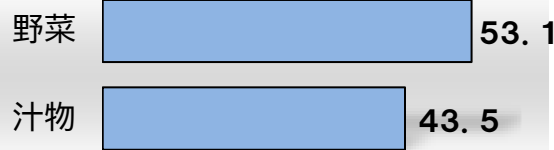
6月の調査によると、薫小の朝食摂取率は98.2%でした。朝食に野菜や汁物を誰かといっしょに食べている人は、食事内容が充実している傾向があります。栄養バランスのよい朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



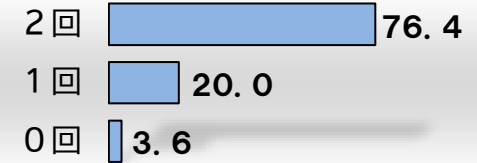
朝食を食べなかった理由

- ・食欲がない (28.6%)
- ・食べる時間がない (14.3%)
- ・食欲がない (14.3%)
- ・太りたくない (14.3%)

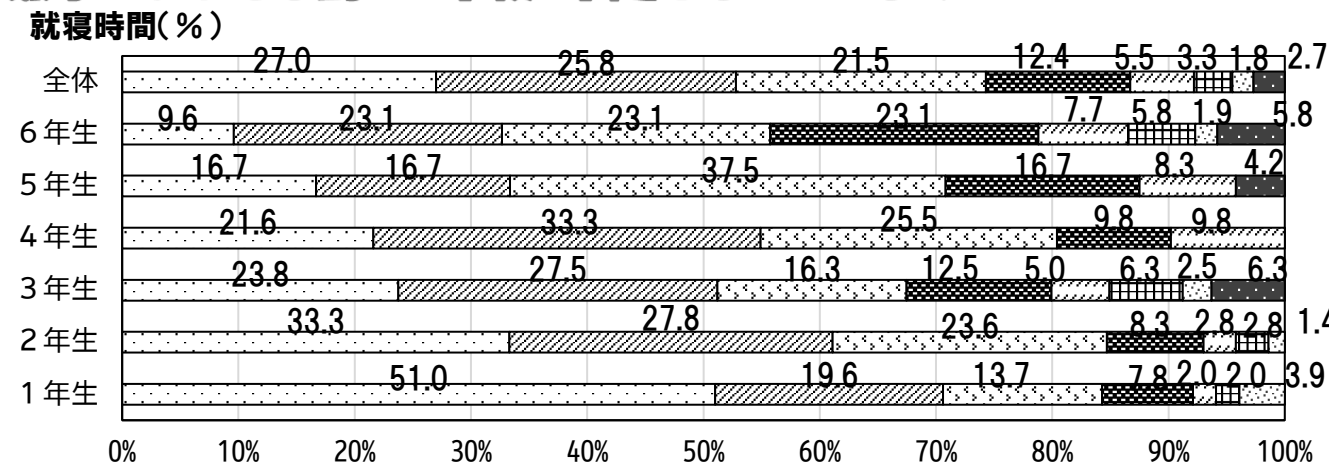
朝食における野菜と汁物の摂取率(%)



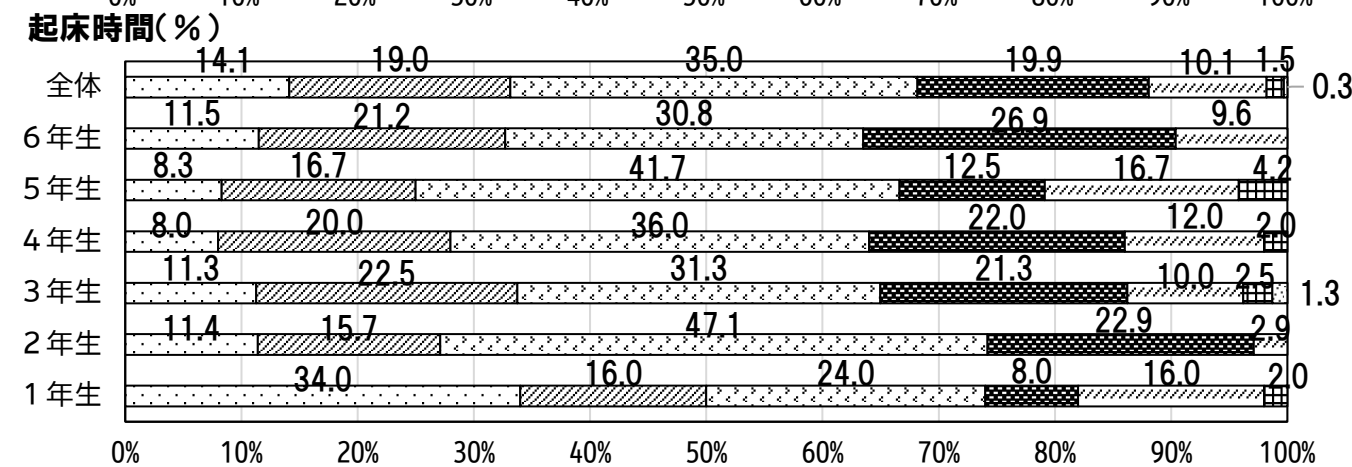
昼食以外に誰かと食事をした回数(%)



薫小のおよそ8割が 早寝・早起きをしています



- ~21:00
- ▨ 21:01~21:30
- ▩ 21:31~22:00
- ▤ 22:01~22:30
- ▥ 22:31~23:00
- ▦ 23:01~23:30
- ▧ 23:31~24:00
- 24:00~



- ~5:30
- ▨ 5:31~6:00
- ▩ 6:01~6:30
- ▤ 6:31~7:00
- ▥ 7:01~7:30
- ▦ 7:31~8:00
- ▧ 8:00~

22時までに寝ている人は全体で74.3%でした。早寝をしている学年トップは2年生の84.7%。学年が高くなるにつれ寝る時間が遅くなる傾向があり、6年生になると22時までに寝ている人は55.8%でした。

朝7時までに起きる人は全体で88.0%でした。学年別では、2年生の97.1%、6年生の90.4%が朝7時までに起きていました。9割前後の人は早起きを実践しているようです。

これからも早寝・早起きを心がけましょう。

◇ ◆ ◇ 放射性物質の検査結果について ◆ ◆ ◇

学校給食について、放射性物質測定器により放射性物質を測定して、安全・安心な給食を提供しています。給食を提供する前に、1食分の給食(ごはん・パン・めん等の主食、おかず等の副食、牛乳、デザート等)を混ぜて検査します。

令和5年5月30日から7月3日の学校給食において、放射性物資は不検出でした。

7月給食だよ！

【児童用】
※おうちの人といっしょに読みましょう。

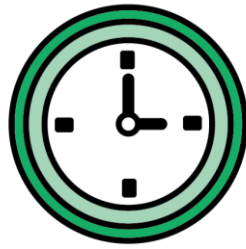
おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べす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に、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す。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。

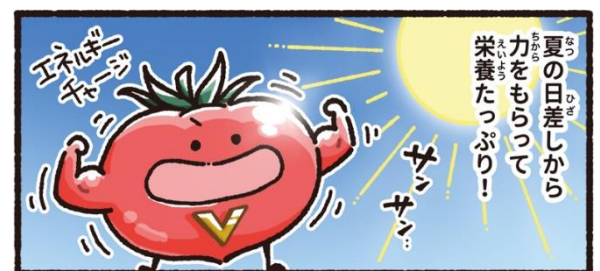


おやつのエネルギー量を見てみよう！ 出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

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。

なつやさいさんじょう 夏野菜レンジャー参上



なつ しゅん やさい し 夏が旬の野菜を知ろう！



夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色あざやかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富にふくみます。

