



# 1月給食だより

## あけましておめでとうございます



いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、十分な睡眠をとるストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> <p>バランス</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	--	-------------------	-------------------------------------

## 塾や習い事で帰宅が遅くなる時の 食事のとり方

学年が上がるとともに、子どもたちも忙しくなりますね。塾の前に時間があれば、しっかり1食分を食べたいところですが、満腹になると眠くなってしまいう子もいるので量の調整が必要です。脳は炭水化物をほぼ唯一のエネルギー源とします。時間のない場合も、おにぎりやパン、バナナなど、さっと食べられる炭水化物の多いものを用意してあげるとよいと思います。(ただし菓子パンは糖分が多いので控えましょう。) 運動前なら、食べ過ぎないように注意しましょう。理論的には、帰宅後の食事は足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを先に食べたなら、肉や魚のおかずと野菜料理を、と言いたいところですが、時間が遅くて胃に重いようなら具たくさんスープなどがいいでしょう。



<p>時間のある場合</p> <p>一食分を軽めに</p>	<p>時間のない場合</p> <p>サッと食べられる炭水化物多いもの</p> <p>または</p>	<p>帰宅後</p> <p>たんぱく質のおかずと野菜料理 または具たくさんスープ</p>
-------------------------------	---	--

食後にまた勉強をする場合や、食欲があって空腹を感じるようなら、もう少し食べても大丈夫です。生活リズムと子どもの体質や食欲には個人差があるので一概には言えません。栄養バランス重視で無理に食べさせてストレスになるのもよくないと思います。栄養については一週間の中でバランスを考えるようにして、たとえば余裕のある曜日に野菜がたっぷり食べられるような献立にするなどで調整してはいかがでしょうか。受験生はラストスパートのときですね。体調を崩さないように夜食にも気を付けて、見守ってあげてください。