

すくすくだより

令和 2年 12月号
すくすくだより No.5
桐生市立西小学校

街にジングルベルの音色が響く季節になりました。夏休みのように長い間に少しずつ太るのは異なり、短期間での急激な体重増加が起こりやすいのが、冬休みの特徴です。楽しいイベントがたくさんある冬休みです。今回は、外食についてお話しします。



★外食にはご注意ください！

忙しいときや楽しみとして、外食は家庭にとってなくてはならない生活の一部となっています。子どもにとっても好きなもの、おいしいものが食べられる外食は魅力的です。でも好きなものを好きだけ食べていると、栄養のバランスを悪くして体調をくずしたり、肥満につながったりします。

外食の気になる特徴として・・・

- ★量が大きく、炭水化物が多い（カロリーが高い）
- ★味の濃い料理が多い（塩分や糖分が多い）
- ★野菜が少ない、単品料理が多い



外食の選び方 ～かしこく、健康的に！～

メニューにカロリー表示がある場合は、なるべくカロリーが少ないものを食べる



一品料理より定食料理を食べる

サラダなど野菜料理を追加する



油で揚げた食品はひかえめにする

甘い飲み物を一緒に取らない
甘くない、お茶か水を飲む



全体の量をひかえめにし、ごはんや麺が多い場合は残す

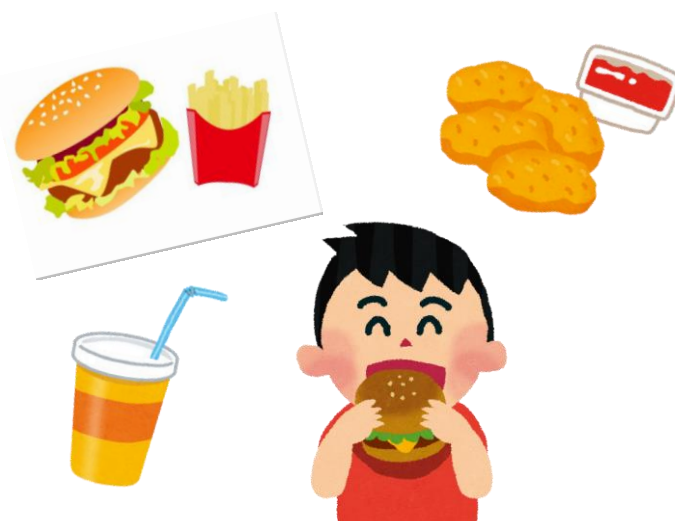
外食は家庭の食事とくらべると、1回で200 Kcal くらい余分にとっているそうです。週2回以上の外食は、肥満のリスクをあげます。



★ファストフードは1食で1日分のカロリーに!?

子どもが大好きなファストフード、下のメニューの合計は2080kcalです。食欲旺盛な子なら食べられてしまう量ですよね。高脂肪・高カロリーなファストフードは、やわらかく食べやすいため、注意しないと1日分の必要カロリー(約2000kcal)を簡単に超えてしまいます。カロリー表示をよく見て、1回の食事で必要なカロリー(約700kcal)を超えないよう気をつけて食べましょう。

ハンバーガー(大)	520kcal
チーズバーガー	300kcal
フライドポテト M	420kcal
バニラシェイク M	300kcal
ナゲット10個	540kcal



冬休みの記録をしましょう

<保護者の方へ>

「すくすく健康相談」の冬休みの宿題として「冬休みすくすくカレンダー」を配布しました。冬休み中の生活や体重が記録できるようになっています。体重のグラフなどは、子どもたちが自分で記入するのは、少しむずかしいと思います。保護者の方に、子どもの冬休み中の生活習慣や体重変化を把握していただく目的もありますので、一緒に取組んでいただくと助かります。

大変お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



提出日：1月7日(木)