

お日さま

浦河小学校 ほけんしつ

毎日のごはんはどうか？号。
今週は毎日お日さまを配ります(*^_^*)

昨日の朝はあいにくの雨でしたが、だんだんと晴れてきましたね。昨日の浦小では久しぶりに会った友だちや先生たちと、楽しそうにお話をしている人がたくさんいました。中には「久しぶりの学校だ〜♪」とウキウキしている人も(^_^)。ズームでは顔を合わせていても、やっぱり直接顔を合わせられると、うれしくなってきますね！

昨日のお日さまはおうちの人と一緒に読みましたか？お日さまはおうちの人への連絡も書かれています。帰ったらおうちの人に忘れずに渡してくださいね。

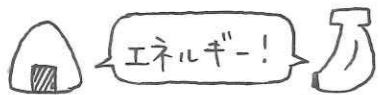
食べすぎ注意！ 夏は食べ物がおいしい季節です。

冷たいアイスやあまーいおかし、屋台の食べ物...

夏はおいしい食べものがいっぱいあります。

でも、ちょっとまって！食べものを食べすぎるとどうなるの？

私たちは、食べものからエネルギーをもらっています。



体の中で食べものがもえることで、体をうごかすことができます。

☆このエネルギーの大きさを「カロリー(kcal)」と言います。

このカロリーが大きいほど、体にエネルギーがたまります。

人をも車としたら...

食べものは車をうごかすガソリンみたい！

カロリーをとりすぎたら？

☆「カロリーはどれくらいとるの？」
→これは目安があります！

男子 1回の食事の目安カロリー 女子

6~7才 → 510 ~ 580 kcal	6~7才 → 480 ~ 550 kcal
8~9才 → 610 ~ 700 kcal	8~9才 → 560 ~ 630 kcal
10~11才 → 740 ~ 830 kcal	10~11才 → 700 ~ 780 kcal
12才 → 860 ~ 960 kcal	12才 → 800 ~ 900 kcal

※1食のだいたいの目安です※

もやすカロリーよりもエネルギーが体脂肪になる。

ちなみに... <主食のカロリー> (おおよそのカロリーです)

ごはん(小)	おにぎり	食パン	ハンバーガー	ラーメン
180kcal	180kcal	160kcal	300kcal	450kcal

くらいです。

この食べ物はこれだけのカロリーです。

<おかずのカロリー>

からあげ1コ	3コ	ハンバーグ	めだまやき
70kcal	210kcal	400kcal	120kcal

<他には...>

サラダ	→ 80kcal
ほうれん草のおひたし	→ 20kcal
みそ汁	→ 30kcal
さんま塩焼き	→ 250kcal など

☆ごはん+からあげ3コ+サラダ+みそ汁で おおよそ500kcal。くみ合わせが大事です。

おうちの方へ

★今回の内容について

お子さんたちの1日の食事による摂取カロリーの基準はご存じでしょうか。

今回のお日さまでは食事に関わって、小学生のお子さんたちが1日に必要な摂取カロリーについて掲載しました。これは厚生労働省から発表されており、年齢や運動レベルによって分けられ、示されています。下記の表を参考に、普段の食事を振り返ってみてください。

もし食事を見直すならば、2つ注意していただきたいことがあります。

1つ目は、いきなり急激に変化をさせないということです。今まで食べていた量が唐突に減った、または増えたら、子ども達の体には不都合が生じます。体に負担が生じたり、その結果貧血などの弊害を生じたりすることもあります。食事の量をいきなり増やすことで、食べきれなかった分、食事にマイナスのイメージをもってしまうことも考えられます。食事を減らす、または増やす際には、「ゆっくり」をこころがけていただきたいです。

2つ目に、単にカロリーに着目するのではなく、全体の栄養のバランスを考え、調節をすることです。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0~5 (月)	-	550	-	-	500	-
6~8 (月)	-	650	-	-	600	-
9~11 (月)	-	700	-	-	650	-
1~2 (歳)	-	950	-	-	900	-
3~5 (歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6~7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳) ²	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

※赤で囲んである範囲...通常の身体活動で生活している人

青で囲んである範囲...少年団等で体を動かしている人

栄養バランスを見ると、ごはんは、「お肉・魚・卵・豆のおかず1つ」+「野菜系のおかず2つ」が丁度良いです。