

せいかつしゅうかんびょう

ふせ

生活習慣病を防ごう！

※栄養教諭の関口先生からのお便りです。

おうちの人と一緒に読みましょう

ふゆ やす

いよいよ冬休み！

ねんまつねんし しょうがつ
年末年始は、クリスマスやお正月
など行事が続ぎ、食べ過ぎや栄養の
かたよ しんばい や さい いしき しょう
偏りが心配です。野菜を意識して食
じ と い はらはちぶん め こころ が
事に取り入れ、腹八分目を心掛けま
しょう。また、寒いからと部屋で過
すことが多くなり、運動不足になり
やすい時期です。早寝・早起きと適
ど うんどう たいちよう ととの たの ふゆやす
度な運動で体調を整え、楽しい冬休
みにしましょう。

1 はやね はやお
あさ 朝ごはん

2 やさい た
野菜をしっかり食べる

ふゆ しゅん
冬が旬！

3 たいじゅう
体重もチェック！

た す
食べ過ぎに
きをつける

4 てきど からだ うご
適度に体を動かす

ふゆ やす
**冬休みの
食生活
4か条**

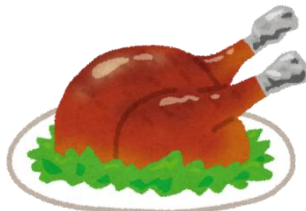
しょうがつりょうり

★クリスマス＆お正月料理のエネルギー★

※キロカロリーはエネルギーの単位



フライドチキン
250 キロカロリー
(100gあたり)



ローストチキン
180 キロカロリー
(100gあたり)



フライドポテト S
190 キロカロリー



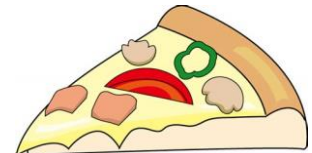
ショートケーキ
350 キロカロリー



お雑煮 (もち1個)
210 キロカロリー



もち (1個)
120 キロカロリー



ピザマルゲリータ
150 キロカロリー
(Mサイズ 1/8 カット)



だてまき (1切れ)
40 キロカロリー

100 キロカロリーを運動で消費するには

- 走る 15分
 - 歩く 30分
- (体重 50kg の場合)



りょうり
料理のエネルギーと
くら
比べてみよう。

★楽しむ時は、食事を楽しみましょう。楽しんだ後、普段の食事はひかえめに。外遊びやお手伝い
などでたくさん体を動かして、食事と体重を上手にコントロールしましょう。