

今月のもくひょう

おやつについて考えよう!

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

おやつを上手にとろう!

おやつは楽しむだけではなく、「時間」「栄養」「量」を考えて、上手にとることが大切です。

時間	栄養	量
<p>いただきます♪</p> <p>食べる時間を決め、食事の前はやめましょう。食事の前を食べると、大事な食事が食べられなくなることもあり、1日に必要な栄養がとれず、偏ってしまいます。</p>	<p>お菓子だけが、おやつではありません。普段の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素が多く含まれている牛乳や果物、いもなども利用しましょう。</p>	<p>食べ過ぎないように、量を決めてから食べましょう。お菓子の中には砂糖(糖分)やあぶら(脂質)などを多く含むものもあり、とり過ぎは、肥満や病気の原因にもなります。</p> <p>小皿などにとり分ける。</p>

おやつは内容を考えてとろう!

おやつは、必ずしもとらなければならないものではありませんが、毎日の食事でも不足しがちな栄養素を補いましょう。

普段の食事では、無機質(カルシウム)やビタミン、食物繊維などの栄養素が不足しがちです。これらの栄養素は、牛乳や果物などに多く含まれています。ぜひ、上手に組み合わせ、不足しがちな栄養素をおやつで補えるようにしましょう!

組み合わせ例

- 牛乳+果物**
 カルシウムが多く、骨や歯をしょうぶにするよ。
- 麦茶+いも類**
 食物繊維が多く、おなかの掃除をするよ。
- ヨーグルト+果物**
 ビタミンが多く、病気にかかりにくくするよ。

「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活に気をつけましょう!

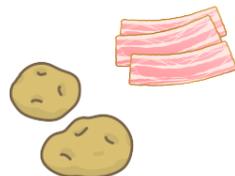
<h3>3食きちんと食べる!</h3> <p>「健康は食事から」1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食をしすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。</p>	<h3>「主菜」「副菜」をそろえよう!</h3> <p>暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉、魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜、副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。</p>
<h3>少しずつこまめに水分補給!</h3> <p>夏はたくさんの汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし、一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯の飲み物を一口ずつゆっくりと飲みましょう。</p>	<h3>冷たいもののとりすぎ注意!</h3> <p>冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給には適しません。</p>



今月の レッツ COOKING♪ ～なつやすみ～

夏休みにおうちでも簡単につくれるレシピを紹介します。夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。家事のお手伝いとして、おかずを1品、自分で作ってみませんか？自分で作ることで、もしかすると、苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

★じゃがいもとベーコンのピザ風★



材料【4人分】

- じゃがいも 中4個 600g
- 塩・こしょう 少々
- トマトケチャップ 大さじ4
- ベーコン 4枚
- ピーマン 2個
- ピザ用チーズ 120g

※包丁を使うときは、
おうちの方と使ってね!!



～作り方～

- ① じゃがいもは皮をむいて5mmの干切り、(スライサーで薄く切ってもよい)ベーコンは短冊切り、ピーマンは輪切りにしておく。
- ② じゃがいもをお皿にのせ、塩、こしょうをし、ラップをして500Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、トマトケチャップをぬり、ベーコン、ピーマン、チーズをのせる。
- ④ ③を500Wの電子レンジで3分ほど加熱し、チーズが溶けたらできあがり。

『ひとくちメモ』

ピザ生地をじゃがいもで代用し、簡単につくることができます。野菜の苦手なお子さんも、一緒につくることによって、食べてみようという気持ちになります。夏休み中は、親子でぜひ、料理を作ってみましょう！



レッツ COOKING♪パート2 ～手づくりおやつ～



★豆腐ココアアイス★



材料

- 絹ごし豆腐(1丁) 300g
- 生クリーム(1/2パック) 100cc
- ココア(砂糖なし) 大さじ3
- はちみつ 大さじ4



～作り方～

- ① 絹ごし豆腐はクッキングペーパーではさみ、上から水を入れたボウルなどを重石にして水気を絞る。
- ② 生クリームは泡立て器で8分立てにする。
- ③ ①の絹ごし豆腐をボウルに入れ泡立て器で混ぜ、ココア、はちみつ、②の生クリームを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③を保冷用ビニール袋に入れ、冷凍庫に1時間ほど入れ、いったん取り出し袋の上からもみ、さらに冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。器に盛り付けできあがり♪

『ひとくちメモ』

ココアかわりに、バナナやいちご、好きな果物を入れるのもおいしいですよ♪しっかり固まってしまいう前に、袋の上からもみ作業を行うのが、なめらかに仕上げるポイントです。また、大豆のたんぱく質をとることができる冷たいデザートを、ぜひ、一緒に楽しみながら作ってみてください。



おやつのダラダラたべは、やめよう!



食べ物を食べると歯に食べかすがつきます。むし歯菌は、この食べかすが大好きです。食べかすがあると、むし歯菌は元気になり、むし歯を作ろうと働きます。



おやつをダラダラ食べ続けていると、歯に食べかすが、ずっとついたままになります。すると、むし歯菌もずっと働き続けるので、むし歯になりやすくなってしまいます。おやつはダラダラ食べず、時間を決めて食べるようにしましょう!