

夏休みのもくひょう

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。

おやつを食べるときには...

もうすぐ夏休みが始まります。自由に使える時間が増え、人によっては自分でおやつを選ぶことも多くなるかもしれませんね。

おやつは、1日3回の食事だけでは十分な栄養がとれない場合に、その栄養を補うものとして必要とされます。いわば、食事と食事の間に食べる小さなごはんのようなものです。しかし、間違ったとり方をすると、むしろ弊害になってしまうこともあります。望ましいとり方について考えてみましょう。

いつ（時間）



時間を決めずにだらだら食べ物続けていると、1日の食事のリズムがくずれて食事から大事な栄養がとれなくなってしまいうこともあります。虫歯の原因にも。

何を（栄養・質）・どれくらい（量）



おやつ＝菓子類に偏らず、普段の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれている乳製品や果物などもとり入れましょう。

食べる量は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。品質表示も参考に。

おやつのとり方はいろいろ

夕食の時間はそれほど遅くなりません



おやつは軽めに、楽しむ程度にしましょう。お菓子やジュースは200kcal（キロカロリー）以内にとどめましょう。あまりたくさんのおやつを食べると、夕食のとき、必要な栄養素をとることができなくなってしまいます。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなります



軽い食事と考えて、出かける前におにぎりや野菜スープなどをとるといいでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、家に帰ってから食べ過ぎるのを防いでくれます。夜食は脂肪としてからだにたまりやすいだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまいますから脂肪が少なく消化の良いもの、軽めの食事にしましょう。

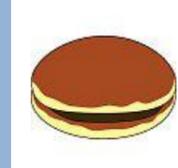
スポーツをがんばっています



スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事によるからだづくりがとても大事。運動量の多い人は少ない人よりエネルギーを必要としています。まずは基本の3食をしっかり食べ、おやつはお菓子ばかりに目を向けず、足りない栄養を補うように、果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

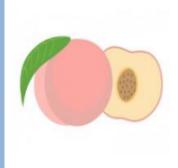
200 kcal（キロカロリー）の目安

糖分、脂質、塩分のとりすぎに注意が必要なお菓子です

					
ポテトチップス 約1/2袋	アイスクリーム 小1個	板チョコレート 約1/2枚	せんべい 3～4枚	ショートケーキ 約1/2個	どらやき 1個

果物 50 kcal（キロカロリー）の目安

果物は甘いお菓子やスナック菓子よりも栄養価が高く低カロリーなので、他のおやつと組み合わせることもできます。おすすめのおやつです！

					
もも半分	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半房	すいか1切

夏の
レッツ
COOKING ♪
～なつやすみ～



レッツ
COOKING ♪ パート2
～手づくりおやつ～



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、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！

カルシウムたっぷりお好み焼き



材料【4人分】

- | | | | |
|-------|------|------------|--------|
| ●長いも | 120g | ●ピザ用チーズ | 80g |
| ●キャベツ | 160g | ●牛乳(もしくは水) | 大さじ4弱 |
| ●にら | 80g | ●油 | 大さじ1 |
| ●卵 | 4個 | ●中濃ソース | } お好みで |
| ●小麦粉 | 160g | ●マヨネーズ | |
| ●椎えび | 大さじ4 | ●かつお節 | |
| ●豚もも肉 | 80g | ●青のり | |

※包丁を使うときは、
おうちの方を使ってね!!



～作り方～

- ① 長いもは皮をむいてすりおろし、キャベツは5mm角、にらは1cm幅に切る。
- ② 卵を割りほぐして牛乳(水)と混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉に①の長いもと②を合わせ、キャベツ、にら、椎えび、ピザ用チーズを加える。
- ④ 鉄板に油を熱し、③を流して丸く形作る。豚もも肉をその上に広げて載せ、中火で2～3分、裏返して2～3分、中まで焼く。
- ⑤ お好みで、中濃ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけてできあがり♪

『ひとくちメモ』

椎えび、チーズ、牛乳と、カルシウムがたっぷりとれる1品です。作り方も、材料を切ったら混ぜて焼くだけなのでとっても簡単！お手伝いしやすい料理です。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。ホットプレートを使うと、より楽しい雰囲気★
夏休み中は、親子でぜひ、料理を作ってみましょう！



きなこプリン

材料【4人分】

- | | |
|------------|-------------------------|
| ●豆乳(または牛乳) | 4カップ(800ml) |
| ●きな粉 | 大さじ3(プリン分)と適量(プリンにかける分) |
| ●砂糖 | 80g |
| ●ゼラチン | 14g |
| ●黒みつ | 適量 |



※黒みつを使用した場合は、1歳未満の子どもに食べさせないでください。

～作り方～

- ① 鍋に豆乳(または牛乳)、きな粉(大さじ3)、砂糖を入れ、火にかける。煮立ったら火からおろし、ゼラチンを加えて混ぜる。
- ② ①をボウルに入れ、底に氷水を当てながらとろみが付くまでしっかりと冷やす。バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ しっかりと固まったら適宜に切って器に盛る。
- ④ 適量のきな粉、黒みつをかけたらできあがり♪

『ひとくちメモ』

見た目はわらびもち風の、蒸さずに作る普通のプリンとは一味違ったプリンです。きな粉と黒みつをかけると、よりぜいたくな味わいに。
ぜひお試しください！

おやつのダラダラ食べは、やめよう！



本やまんがを
読みながら食べる



ゲームをしながら
食べる

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！

こんな人はいませんか？！