食育だより

12月

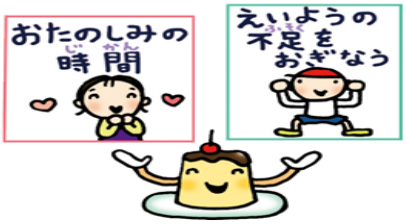
令和6年12月
鹿児島市立紫原小学校
～毎月19日は食育の日～

今年も残すところあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザが流行しノロウィルスによる食中毒なども多く起こりやすい時季です。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

～おやつのとり方について考えてみましょう！～

冬休みになるとおやつを食べる機会も増えてきます。おやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとり過ぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太り過ぎの原因にもなります。また将来的には、動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。

おやつとは？



おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

おやつ≠おかし

食事を補うという面から考えても、おやつ＝甘いもの、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう

おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

栄養成分表示を見て食べよう

市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう

おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってはいけません。おやつの時間や量を考え、だらだら食べ続けないことが大切です。

寝る前にはなるべく食べない

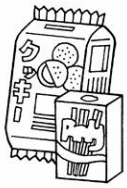
寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

ここに注意 人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量

塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

キレイな色の菓子に注意

菓子の中には、見た目をよくするためにさまざまな着色料を使っているものがあります。このような食品を長期間とり続けることによる体への影響が心配されているので、気をつけましょう。

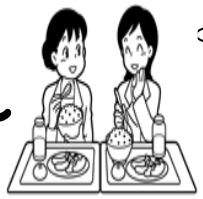
～給食試食会(11/29)へのご参加ありがとうございました～

＊麦ごはん
＊ポークカレー
＊ひじきサラダ
＊牛乳

エネルギー	645kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	18.6g
カルシウム	362 ㎎
鉄	3.4 ㎎

＊本日の給食はいかがでしたか。

- 久しぶりの給食でおいしかったです。
- サラダは素材の味が生かされていておいしかったです。
- カレーが辛くなくて、低学年の子どもたちも食べやすくておいしいと思いました。サラダは、ナッツが入っていてとてもおしかったです。
- ひじきサラダはさっぱりしていて食べやすかったです。いつも煮物しかしないので、家でも作ってみたいと思います。
- カレーがおいしいと子どもがいつも話すので一度食べてみたかったので、うれしかったです。甘いけどコクがあって子どもがおいしいという理由がわかりました。
  鉄・カルシウムの話がとてもためになりました。家でもメニューを参考にします。
- いろいろ工夫されていて栄養バランスが取れていておいしかったです。子どもたちの満足そうな表情をみることができました。
- 学校だと野菜もしっかり食べてくれるのが今日試食してよくわかりました。家でも作ってみたいです。
- 材料の切り方や組み合わせに子どもたちが食べやすいように工夫されていて満足です。



他にもたくさんのご意見・ご感想をいただきました。今後の給食の参考にさせていただきます。ありがとうございました。

～作ってみませんか～
＊ひじきサラダ＊

(材料)	（作り方）
乾燥ひじき　８ｇ	① ひじきは水で戻し湯通しする。
きゅうり　１本	② きゅうりは、輪切りにし軽く塩もみしておく。
赤ピーマン　1/2 個	③ ピーンマンは、薄切りにする。
コーン(缶)　７０ｇ	④ 調味料を合わせドレッシングをつくる。
細切りアーモンド　１０ｇ	⑤ ①～③・コーン・アーモンドをまぜあわせる。
（ドレッシング）	
・薄口醤油　　大さじ1	
・酢 小さじ1	
・さとう 大さじ1	
・オリーブ油　小さじ 1/2	