

おやつのといを考えよう

おやつを食べるとき、スナック菓子の量を食べすぎたり、甘いジュースをペットボトルから直接飲んだりしていませんか？これらの食べ方はエネルギーのとりすぎにつながります。おやつを食べ方について考えてみましょう。



おやつの上手なとり方 4カ条



1 食べ過ぎない

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。



2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になります。食べたらず歯をみがきましょう。



3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると食べ過ぎを防げます。



4 楽しく食べる

家族とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。



食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

●エネルギー
◆脂質 ★食塩相当量

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べることもおすすめです。

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

野菜料理を+1皿 食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることが目標ですが、不足している現状があります。

例えば、こんなもので+1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!



ナムル

にんじんやもやしなどの野菜を電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

作って みませんか？ 給食レシピ

今月のレシピは、「ごぼうの五目煮」です。
(8月17日(月) 献立より)

<材料 (4人分)>

- ・とりもも肉 20g
- ・ごぼう 120g
- ・にんじん 40g
- ・つきこんにやく 60g
- ・はんぺん 40g
- ・さやいんげん 20g
- ・和風だしの素 4g
- ・砂糖 8g
- ・みりん 4g
- ・しょうゆ 16g
- ・サラダ油 適宜

<作り方>

- ①とりもも肉は細かく切る。ごぼうは斜め切りにし、下ゆでをする。にんじんは干切り、はんぺんは短冊に切る。つきこんにやくは下ゆでをする。
- ②なべにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、こんにやく、はんぺんの順で炒め煮にする。
- ③調味料Aを加えて煮含める。煮汁がなくなったら、いんげんを加えて、仕上げる。

地産地消だより(輪之内町産のとうもろこし)



7月2日(木)に輪之内町で収穫された「とうもろこし」を給食に出しました。おいしくいただきました。

