


ランチタイム

令和3年度
石橋北小学校
給食だより 

 実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。秋は、おいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。秋のおいしい味覚をご家庭でも味わってみてください。

生活習慣病を知ろう*

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの乱れた生活習慣が続くことで、さまざまな病気（がん・心臓病・糖尿病・高血圧など）を引き起こすことがあります。そのような生活の積み重ねによってひきおこされるのが生活習慣病といわれています。



おやつを上手にとろう*

【おやつ（間食）の役割】

おやつは、お腹をみたしたり気分転換や楽しみの一つだったりしますが、目的はそれだけではありません。おやつは、3回の食事では不足しがちな栄養を、食事と食事の間にとることを目的としています。ビタミンやカルシウム、ミネラル、食物繊維や水分などを含む食品がおやつに最適です。

【丁度いいおやつの量は？】

おやつをとる場合は、一日の推定エネルギー必要量の1割が適量で、約200kcalを目安にしましょう。エネルギーが高いものを食べ過ぎると、運動などで消費しなければ脂肪となって体に蓄えられるため、肥満になりやすくなります。

市販のおやつはパッケージの食品栄養成分表示を参考にしましょう。

注意点は、一袋で書いてある場合と、100gで書いてある場合があります。分量が違ってくるので確認しながら食べましょう。

200kcalをこえてしまう場合や、量が多いときには、お皿にとりわけたり半分にしたたりして、次の日にまわすなどしましょう。

栄養成分表示	1袋(100g)あたり
エネルギー	330 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	21.6 g
炭水化物	32.3 g
食塩相当量	0.6 g



今月は、18日（月）と21日（木）に下野市産のかんぴょうが出ます。

今月の目標 食後を上手に過ごそう

※人気の菓子 脂肪・塩分・砂糖に注意※

○スナック菓子

塩分量や、かなりの油を摂取してしまうものがあります。



○チョコレート・クッキーなど

砂糖や脂質をたくさん使ったものは、エネルギー量が高くなっています。



【おやつのとりの方】

- 量を決めて食べ過ぎない。
- 甘いお菓子やスナック菓子は、控えめに。
- 食べる時間を考える。ごはんの2時間前までに食べ、だらだら食べずに時間を決める。
- 不足しがちな栄養素をとる。（カルシウムや鉄、食物繊維をとろう。）

【おすすめのおやつ】これらのおやつは、お腹をみたすことができカロリーも抑えられます。

- ヨーグルト
- 小さいおにぎり
- カリカリ小魚
- いも類
- ナッツ類
- 果物

★食育コーナー★

6年食育授業「どんなおやつの食べ方がいいのかな」*

石橋中学校栄養教諭の大島先生にご協力いただき、実際のお菓子のパッケージを確認しながら、適切なおやつの取り方について考えました。また、朝食晩の食事をきちんと取るようにするためには、おやつは何時に食べるとよいかということも考えました。是非、これからもおやつの取り方を意識して過ごしてみてください。

