

ランチタイム



令和8年度
石橋北小学校
給食だより
10月15日

10月



実り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。

☆おやつを上手にとろう☆

【おやつ（間食）の役割】

おやつは、お腹を満たすだけでなく、気分転換や楽しみの一つでもあります。しかし、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、食事と食事の間に摂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。

【ちょうどいいおやつの量は？】

おやつは、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。成分量が違ってきます

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、お皿に取り分けたり半分にしたりして、次の日に回すなどしましょう。

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



【朝食の簡単料理レシピについて】

夏休みの課題で、子どもたちは、「朝食の簡単料理レシピ」に取り組みました。朝食づくりにおいては、おうちの方のご協力も大きかったことと思います。ありがとうございました。

子供たちから出された「朝食の簡単料理レシピ」は、どれもアイデアが豊富で、早速作ってみたいと思うものばかりでした。これを機に栄養のバランスを考え食べることに興味をもち食事をしてほしいと思います。

☆噛むことの大切さ☆

血流がよくなり脳の働きが活発に

だ液がよく出てむし歯予防に



食べ過ぎを防ぎ肥満を予防

消化・吸収がよくなる

よくかむ＝肥満予防・頭がよくなると聞いたことがあります。

給食の時間の様子を見ると、あまり噛まずに食べている人・早食いの人・少しずつ食べ物を取ってよく噛んでいる人、それぞれ食べる早さや食べられる量が違います。

早食いや、あまり噛まずに食べている人は肥満になりやすい傾向が強いと言われています。よく噛むと脳の「満腹中枢」というところが刺激されて、おなかがいっぱいだと感じます。しかし、よく噛まずに早く食べると、脳が満腹感を感じる前にたくさん食べ過ぎてしまいます。ゆっくりとよく噛んで食べることを心がけましょう。また、よく噛むと頭の働きのが良くなるので、集中力アップにつながります。家庭でも、意識してよく噛んで食べるようにしましょう。



※ 9月にみんなで稲刈りした米を、11/16(月)から11/24(火)の給食で提供する予定です。
お楽しみに！

※感染症の拡大が心配される時期です。バランスよく食べて体調を整えましょう。