

11月 給食だより

令和5年度
五所川原市立
学校給食センター

おやつのとりの方を考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料、アイスクリームといったものが多く見られます。しかし、こうしたおやつを食べ過ぎは、糖分、油脂、食塩の取りすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。

また、将来的には糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに、好きな時間に不規則におやつを食べると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつを取り方について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましよう。

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り、3食の食事で足りなかった栄養を補う食事にもなります。

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、塩分のとりすぎにも気を付けましょう。

おやつ≠おかし



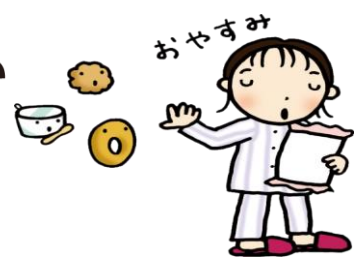
おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりや果物などもおやつとして考えてみましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつを食べ過ぎでメインの食事が食べられないということがないように、おやつや果物の時間や量を考えることが大切です。

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。空腹で眠れない時は、消化によいものを少しだけにしましょう。

給食レシピでおうちごはん

今回は、給食で実際に提供している献立を紹介します。炒めることでにんじんの甘味がでて、うす味でも食べやすいです。ご家庭でも作りやすいレシピとなっておりますので、ぜひ作ってみてください。

にんじんのそぼろいため



にんじんの子とえをアレンジした料理です♪

一人分 約50g

- ・鶏ひき肉 10g
- ・酒 0.9g
- ・にんじん(千切り) 25g
- ・高野豆腐繊維切り 1g
- ・糸こんにゃく 15g
- ・長ねぎ(小口切り) 5g
- ・サラダ油 0.5g
- ・しょうゆ 1.8g
- ・三温糖(または砂糖) 0.5g
- ・和風だしの素 0.3g



- ①サラダ油で鶏ひき肉を炒める。その時に酒も入れて炒める
- ②千切りにしたにんじんを入れて炒める
- ③糸こんにゃくを入れて炒める
- ④高野豆腐を入れる
- ⑤三温糖・しょうゆ・和風だしの素を入れてふたをし、少し煮る
- ⑥最後に小口切りにした長ねぎを入れ、さっと炒めたら完成!



長ねぎのかわりに、枝豆をいれてもおいしいですよ!

毎日、よく眠れていますか?



毎日元気な過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に、寝る直前のゲームやスマートフォンの操作は、夜更かしの原因にもなり、睡眠の質を低下させます。次の日の朝にスッキリ起きるためには、前の日の夜からしっかり眠る準備をしておくことが大切です。夜は、体を休めて眠るための準備をしましょう。寝る直前のゲームは、寝るための準備をしている体を無理やり起こしている状態です。ゲームなどは終える時刻を決めて、ストレッチ、音楽を聴く、本を読む、部屋を暗くするなど、寝る前は、自分がリラックスできる状態を作るようにしてみましょう。朝は早く起きて、日の光を浴びて体内時計をリセットさせましょう。もちろん朝食も忘れずにとりましょう。朝食は、体温を上げたり、排便リズムを整えるなど、脳やからだを目覚めさせるために必要なものです。子どもの生活リズムは、家族の生活リズムにもつながります。早寝・早起きできるような環境を家族みんなで作っていきましょう。お気に入りのパジャマを着る、好きな本を読むようにする、寝室で今日あった出来事を親子で話し合うなど、寝る時刻を早めるためには、早く布団に入りたいという仕掛け作りをするのも良いかもしれません。