



給食だより

令和5年9月

河川湖南中学校組合立

河川湖南中学校

暦の上では秋ですが、気温差もあり、夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。栄養バランスのとれた食事と、つつい食べてしまうおやつについても考えてみましょう。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ですりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安に、量を決める。市販のお菓子や飲み物は、糖分S油分O塩分Sが多いので、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう! 出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (100g) 245kcal 	アイスクリーム 1個 (140ml) 249kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1枚 (50g) 276kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1袋 (60g) 330kcal
カップラーメン 1個 (78g スープ含む) 351kcal ／食塩相当量4.9g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量1.5g 	ジュース コップ1杯 (200ml) 100kcal 糖分多い

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすです。

塾や習い事等で夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすのおやつ



~やまなしの食~地産地消 <青春トマトやきそば>

(山梨県のほぼ中央に位置する)中央市の商工会青年部が中心となって、「地元の美味しいトマトを使って、かつて人気を集めたミート焼きそばで山梨独特のメニューを再現しよう」と、中央市の新たな名物が2007年に誕生しました。レシピは店によって違いますが、基本は焼きそばに完熟トマトとブランド豚であるフジザクラポークを使用したトマトソースをかけた物です。



給食指導 目 標

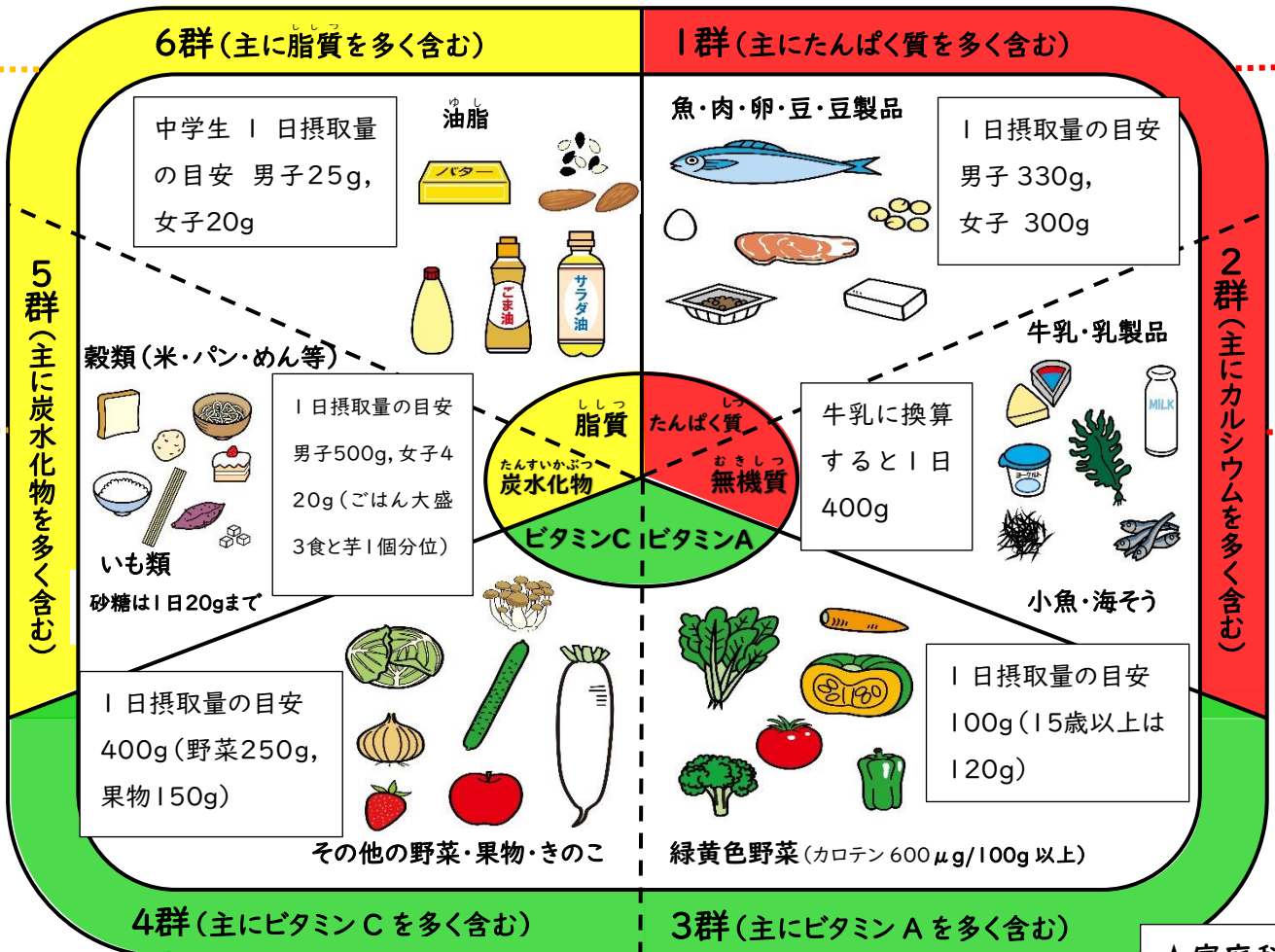
バランスのとれた食事について考えよう

食べ物には様々な栄養素が入っており、その栄養素が体内でいろいろな働きをしています。どの栄養素を多く含むかによって食品を6つのグループに分けたものが、6つの基礎食品群です。じょうぶで健康な体をつくるためには、この6つの食品群から、かたよらないようにバランスよく食べることが大切です。

○主にエネルギーになる黄の仲間
脳が働くためのエネルギー源になり、体を動かす力にもなります。



○主に体の組織をつくる赤の仲間
筋肉や血、骨、歯等をつくるものになります。



○主に体の調子を整える緑の仲間
皮膚や粘膜を強くし、病気に負けない体をつくれます。



★家庭科の教科書で確認してみよう。

Let's challenge! 『この食べ物は6つの食品群の第何群でしょうか?』

- ① さつま揚げ (群)
- ② ごま (群)
- ③ なす (群)
- ④ しらす干し (群)
- ⑤ アスパラガス (群)
- ⑥ ごはん (群)