

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年7月

掛川市立〇〇学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話 25-6777 E-Mail: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

間食のとり方に気をつけよう

「間食」には、朝・昼・夕の3回の食事ではとりきれない栄養素や水分を補う役割があります。つまり、食事で十分にとれていれば、間食は必要のないものです。しかし、楽しい時間でもありますね。まずは3回の食事を大切にしながら、好きなものを好きなだけ食べるのではなく、**食べる時間や量を決めたり、栄養成分表示を見ながら選んだりして**、間食を楽しみましょう。

とりすぎ注意！糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎると将来、生活習慣病になる危険を高めます。



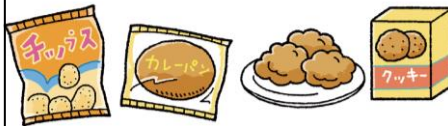
糖(分)をとりすぎると...

肥満を招く恐れがあり、「糖尿病」などの病気にも注意が必要です。食後の歯みがきが不十分だと、虫歯の原因にもなります。



脂(質)をとりすぎると...

肥満になりやすいだけでなく、内臓に脂肪がたまり、将来、「大腸がん」などの病気になる危険が高まります。



塩(分)をとりすぎると...

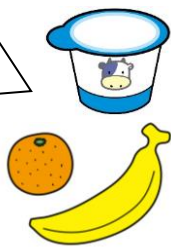
「高血圧症」の原因になります。ほかにも、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



☆不足しがちな栄養素を補おう！

カルシウムや食物せんいなどは、食事で不足しやすい栄養素です。こんなものも間食に取り入れましょう！

- ・ヨーグルトや牛乳などの乳製品
- ・くだもの ・いも類 ・小魚



☆市販の菓子類は、食品表示を check !

間食でとるエネルギー量は、200kcalを目安にしましょう。お菓子の袋や箱の裏面に表示があるので、見てみましょう。



きな粉。で食物せんいを補うおやつ マカロニあべかわ

1人分で1杯 - 102kcal
脂質 1.8g 塩分 0.1g
がとれます。



<材料 4人分>

- ・マカロニ 60g
- ・湯 適量
- ・砂糖 大さじ3
- ・きな粉 大さじ3
- ・塩 少々

<作り方>

- ① 沸騰した湯でマカロニをやわらかくなるまで茹でる。
- ② ①を流水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ③ A を混ぜ合わせ、食べる直前に②にまぶす。

☆郷土料理 これとこだ？☆



周りを海に囲まれていて、1年を通して温かい気候です。ゴーヤ、パイナップル、^{べにいも}紅芋など、この地域ならではの食べ物がとれます。〇〇センターでは〇日に登場します。

答えは献立表を見てね！