

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和6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

注意してね、おやつのおSOS!

間食（おやつ）では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きだけ食べてしまうと、糖分（Sugar）脂質（Oil）塩分（Salt）の摂りすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスを取りながら、どのように摂っていけばよいのかを考えましょう。

量

つつつつつまんで、気がつけば一袋のポテトチップスがからっぽ！と、ならないためにも1回の食べる量を決めて器に盛りつけて食べましょう。おやつは200kcalが目安です。



お皿に半量とれば、
約170kcal
(小袋1袋程度)

質

食事でも摂取しにくいミネラルや、食物繊維が補えるようなものにするのもいいですね。



上手に選ぼう



お菓子（黄色の食品）じゃなくても「おやつ」になるし、SOSも少ないね！

時

夕食前のおやつを気にすることは多いかと思いますが、お風呂上がりのアイスは気にしていますか？

就寝前に糖分の多いものを食べると血糖値が上がり、自律神経に影響を与え、寝つきが悪くなるため、寝る2時間前までを目安にして摂り方を考えましょう。



習い事などで、夕食時間が遅くなる日のおやつには、おにぎりやサンドイッチなど軽めの食事に置き換えられるようなものが最適です。また、その日の夕食は具たくさん味噌汁など野菜を多めにし、主食となるご飯等は少なめにする、翌朝の食事のリズムが乱れにくくなります。



まんてんくんのおやつレシピ

☆ ミルクもち ☆

<材料 2人分>

- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ3と1/2
- ★きな粉 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ★塩 3本の指で2つまみ
- ・氷水（冷却用） 適宜

加ゆがム、マがネがム、食物繊維がとれるよ！夏休みに作ってみてね。

<作り方>

- ① 牛乳、砂糖、片栗粉を鍋の中に、砂糖や片栗粉がとけるまで混ぜる。
- ② 弱火にかけて、加熱する。（かき回すことをやめない）
- ③ ひとつにまとまったら、スプーンで一口大にちぎり、氷水に入れて冷やす。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 水気を切った③に④をかけて出来上がり！

郷土料理 これと〜こた

言えは
献立表で！



- ① さとうきびの栽培がさかんです。
 - ② 一年を通してあたたかい気候です。
 - ③ ゴーヤチャンプルーという料理が有名です。
- 〇〇学校給食センターでは、〇〇日の給食に登場します！