

* おやつを食べ方を考えよう！ *

おやつは、生活の楽しみのひとつではありますが、必ずしも、とらなければならないものではありません。おやつは上手にとらないと、栄養にかたよりが生じたり、大切な食事の時間がおろそかになったりして、健康を損ないかねません。

「おいしいから」「おなかがいっぱいだから」と言って食べすぎてしまい、身体と心の成長に最も大切な食事をとれないことがないように、次のことに気をつけてみましょう。

食べる時間を決めよう

おやつを食べすぎると、大事な食事が食べられなくなり、栄養バランスが偏ってしまいます。

「おやつ」は本来、足りない栄養を補うために必要とされていた「間食」のことです。時間を決めて食べましょう。



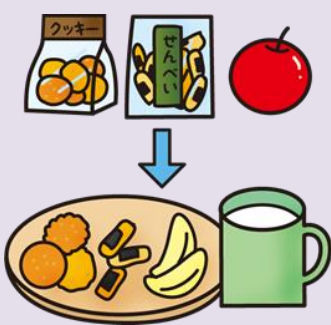
おすすめのおやつ



食べる量を決めよう

食べ過ぎないようにお皿に取り分けるなど、量を決めてから食べましょう。おかしの中には、砂糖（糖分）やあぶら（脂質）を多く含むものもあり、食べ過ぎは肥満や病気の原因にもなります。

小学生の1日のおやつの目安は「約 200 キロカロリー」です。



エネルギーだけでなく、ビタミン・ミネラルたんぱく質・食物繊維がとれるものもいいですね。

ねらい	日(曜)		25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
郷土料理や特産物を味わおう	予定こんだて	朝ごはんを食べて 3つのスイッチON!	けんさん 県産ズッキーニ入り チキンカレー 牛乳 キャロットラペ はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 かつお漬けフライ けんさんひでんまめい 県産秘伝豆入りサラダ もずくスープ	ぶた丼 牛乳 けんさん 県産つるむらさきの わふう和え けんさん 県産えのきのみそ汁	けんさん 県産きゅうりの ひ 冷やし中華 牛乳 キャベツメンチカツ ミルクコーヒー
	きいろの なかま		ごはん あぶら オリーブオイル カレールウ さとう ゼリー はちみつ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま ミルメーク
	あかの なかま		牛乳 とりにく チーズ ツナ	牛乳 かつお とりにく ひでんまめ もずく とうふ	牛乳 ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 ハム たまご とりにく ぶたにく
	みどりの なかま		にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ズッキーニ コーン レモン	ブロッコリー キャベツ パプリカ しいたけ こねぎ しょうが	たまねぎ こんにゃく にら つるむらさき もやし ねぎ きゅうり にんじん えのき	もやし きゅうり コーン たまねぎ ミニトマト レモン キャベツ にんじん えだまめ
ねらい	日(曜)	31日(月)				
カルシウムの働きと食品を知ろう	予定こんだて	キンパ風まぜごはん 牛乳 キャベツときゅうり のサラダ こまつなと厚揚げ の中華風みそ汁				
	きいろの なかま	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら				
	あかの なかま	牛乳 ぶたにく のり かまぼこ あつあげ みそ				
	みどりの なかま	にんじん ほうれそう だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな ねぎ				
			寒河江の給食で大人気！ もずく丼			
			＜4人分＞ 塩抜きもずく 200g・・・水洗いして、食べやすい長さ 豚ひき肉 150g 玉ねぎ 1/2 個・・・粗みじん切り にんじん 1/2 本・・・粗みじん切り ピーマン 2個・・・種をとりみじん切り 粒コーン 50g 炒め油 小さじ1 しょうが汁 小さじ1・・・1 かけ分おろして汁を絞る しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ 1/2 酒 小さじ 1/2 片栗粉 小さじ1（大さじ1 の水で溶く）			
			＜作り方＞ ① 鍋(フライパン)に油をひき、豚ひき肉を入れて色が白っぽくなる程度に炒める。 ② 玉ねぎ、にんじんも入れて炒める。 ③ 玉ねぎが透き通り、にんじんに火が通ったらもずく、粒コーン、ピーマンを入れよく混ぜ合わせる。 ④ しょうゆ、砂糖、酒を入れ、調味する。 ⑤ 最後にしょうが汁と水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。 ⑥ 丼等にごはんを盛り、その上にかける。			

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。