

# 給食(食育)だより

平成26年9月30日

No. 6

三春町沢石共同調理場

## < おやつや夜食は内容だけではなく、「取り方」も大切です >

### 太りやすい **ながら食べ** に要注意

テレビを見ながら

本を読みながら

テレビゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

「ながら食べ」の他に、チョコレートや、のどあめなどを無意識に何度も食べていたりすることも、肥満や虫歯の要因につながります。たとえおやつや夜食でも「食べることにきちんと向き合うようにすることが大切です。」

## <<おまけ；保育所おやつ給食 人気メニューご紹介 「食パンの耳ラスク」>>

### <<材料>> ※作りやすい分量

- ・食パンの耳…3～4枚分
- ・バター(有塩でも無塩でもよい)…25g
- ・好みの砂糖…20g(バターとほぼ同量)
- ◎道具：オーブン オーブンシート 包丁 ボール 箸・スプーン等

- ①パンの耳を2cm幅くらいの短冊形に切る。120℃に温めたオーブンで約20分程度、中心がさっくりするまで乾燥焼き。(大きさに変わります)
- ②焼いている間ボールなどでバターを温めて溶かし、砂糖とまぜ、焼けたパンをよくからめる。
- ③140℃のオーブンで約10分重ならないように焼く。

## ～共同調理場からのお知らせ～

### ★連絡事項及び給食のない日について

- ◎沢石小…10/3(金)：5年生のお弁当の日(森林学習)  
10/9(木)：4年生の給食がない日(カレー作り)  
※10/17(金)：給食試食会
- ◎御木沢小…10/20(月)：お弁当の日(小教研)  
10/27(月)：ふれあい発表会繰り替え休日
- ◎北保育所…10月中はお弁当の日等の予定はありません。

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

※昨年度も実施した「学校給食おいしい県産農林水産物活用事業」の補助による福島県産の肉料理が10月分より予定されています。詳細は献立表をご覧ください。

～「食欲の秋」はおいしいものがいっぱい！～

# ●○「おやつ」の取り方を考えよう○●

## <<おやつや夜食などの間食は一日どれくらいがいいのかな？>>

※小学生以上の年齢での間食は「楽しみ」のために食べるもので、基本的には必要ありません。

～それをふまえて…

### 間食の摂取目安

#### 約200kcal

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。

200kcalは、一回の食事の約1/3～1/4で、大きな袋菓子の半分～1/3くらいになります。パッケージの目安量やカロリーを見て、数人で分けたり、決めた分だけを食べるなどの工夫が大切です。



間食の200kcalは、飲み物などと合わせての「一日分の」分量です。食べる物を主にする時は、水やお茶などの低カロリーの飲み物がおすすです。甘いおやつと甘い飲み物を組み合わせるよりおいしく食べられるという利点もあります。



## < およつたの食べ方、他に何を気をつけよう？ >

### よくかまない 飲み込み！ 食べ方

#### 流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

#### 早食い



数回しかかまないと飲み込んでいます。

### ●よくかんで食べていますか？●

およつたの食べ過ぎを防ぎ、少量でも十分満足するためには、「よくかむ」ことが大切です。

およつたでよく食べられている物はかまなくても食べられるやわらかい食品がほとんどです。さらに、早く遊ぼうと急ぐとよけいに早食いになって、「たくさん食べたのに食べた気がしない」結果にもなります。

かみごたえのあるおよつたは、エネルギー量も低めです。上手に取り入れて健康に役立てたいですね。

### ○体と歯を守るおよつたの食べ方○

「ひま」が「肥満」を作る。などと言われるほど、何もすることがないといつ、食べ物に手が伸びてしまいます。



ところが、時間を決めずにだらだらと食べてしまうと、歯に常に食べ物のカスが残る、それが虫歯の原因にもなってしまいます。

食べる時と食べない時のメリハリをきちんとつけることが大切です。

のどアメやガムなどは特に要注意です。

