



給食だより



今月4日は立春で暦の上では『春』ですが、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて病気やかぜを予防し、体調をしっかり整えましょう。

上手におやつをとりましょう

石川県は毎年、お菓子の購入量が上位にランクインしています。昨年6月に行った食生活アンケート(小学5年生と中学2年生対象)でも、よく食べるおやつとしてスナック菓子やアイスクリームがあがりました。『おやつ』=『お菓子』になっていませんか?今一度、おやつとり方について考えてみましょう。



とり方

- ・時間を決める…ダラダラ食べると次の食事がおいしく食べられなくなることがあります。また、口の中に長時間食べ物があると細菌が増え、虫歯の原因になるので注意しましょう。
- ・量を決める…大袋のお菓子は、お皿などに取り分けて食べましょう。また、飲み物はコップに入れて飲みましょう。
- ・手を洗う…手についているバイキンが入らないように、しっかりと洗いましょう。



選び方

- ・栄養を考える…カルシウムや食物せんい、ビタミンなどが多く、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。(乳製品、果物等)
- ・表示を見る…生活習慣病や肥満などの原因になりやすい塩分や糖分(さとう)、脂質(油)のとり過ぎに注意しましょう。
- ・手作りする…余計な添加物などを気にせず安心して食べることができるので、時々作れるといいですね。

【量の目安】

1日200 kcal(キカロリー)までを目安にしましょう。

<50 kcal> りんご半分

どうもろこし1/3本

<100kcal> せんべい5枚

ヨーグルト1個

<200kcal> おにぎり1個

牛乳1本

<300kcal> 炭酸飲料1本

<300kcal 以上> アイス1個

スナック菓子1袋

おやつは、1日3度の食事で不足しやすい栄養素を補うようにしましょう。好きなものを好きなだけ食べたくりますが、からだの事を考えて食べることも必要ですね。



あげ大豆とじゃが芋のいそあえ

材料 【4人分】

- ・蒸し大豆 100g (ゆで大豆でも可)
- ・片栗粉 適量
- ・じゃがいも 中2個
- ・揚げ油 適量
- ・しらす干し(半乾燥) 20g
- ・食塩 適量
- ・あおのり 適量

作り方

1. じゃがいもはサイコロ状に切る。
2. 大豆は片栗粉をつけて油で揚げる。
3. じゃがいもは油で揚げた後、塩をふっておく。
4. しらす干しは空炒りする。
5. 2~4を合わせて、あおのりをまぶす。

3月の給食に出る予定です。



あおのりの香りでうす味でもおいしく食べられ、たんぱく質やカルシウム、食物せんい等もたっぷりとれます。おかずとしてだけでなく、おやつにもいかがですか?

