

ランチニュース

令和２年８月
大府市教育委員会

みなさんは、おやつを食べる時はどんなことに気をつけていますか。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖質や脂質、塩分のとりすぎで、肥満や生活習慣病につながります。朝・昼・夕の３食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。

おやつのとり方を考えよう



★時間と量を決めて食べる

おやつをだらだらと食べていると、食べ過ぎてしまい、食事が食べられなくなります。時間を決めて食べましょう。

また、あらかじめ小さなサイズのものを買ったり、お皿に食べる分だけ出したりしましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

おやつといえば、チョコレートやポテトチップスなどの「お菓子」と考えていませんか。食事で不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄、ビタミンなど）を補いましょう。

おすすめの食品



ヨーグルト


チーズ


ひじき入りおにぎり


乾燥小魚


オレンジ


いちご

乳製品や小魚、海藻などのカルシウムを多く含む食品　　ビタミンを多く含む果物



★食品表示を見ながら食品を選ぶ

市販のお菓子の栄養成分表示からはエネルギー量や脂質、塩分量などがわかります。表示を確かめて、おやつは１日２００kcal を目安にしましょう。

★★　作ってみよう！カルシウムたっぷり　アーモンド小魚　★★

材料（４人分）

かたくちいわし（乾燥）	20ｇ
細切りアーモンド	20ｇ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1強

作り方

①フライパンに、かたくちいわしとアーモンドを入れ、弱火で香ばしくなるまでゆっくりいり、お皿に移す。
②フライパンで、砂糖としょうゆを煮立たせる。
③砂糖が完全に溶けたら、①とからめる。
④薄く広げて冷ます。



毎月19日は「食育の日　～おうちでごはんの日～」です。



※欠食される場合は、給食実施日の２日前（土・日・祝日を除く）の午前９時までにご連絡ください。