

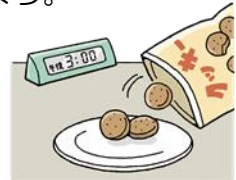


8月食育だより

令和5年 夏休み号
大府市教育委員会

みなさんは、おやつを食べるときはどんなことに気を付けていますか。夏休みは生活リズムが崩れやすくなるだけではなく、食事内容も乱れます。おやつを食べるときに好きなものを好きだけ食べてしまうと、炭水化物（特に糖質）や脂質、食塩をとりすぎてしまい、肥満や生活習慣病につながることもあります。おやつは、成長期に不足しがちな栄養素を補う役割があります。朝・昼・夕の3食を基本に、おやつで補うようにしましょう。

かた かんが おやつのとり方を考えよう

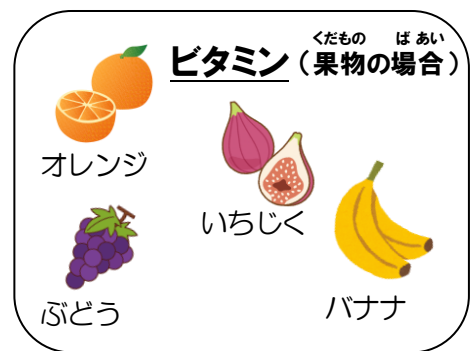
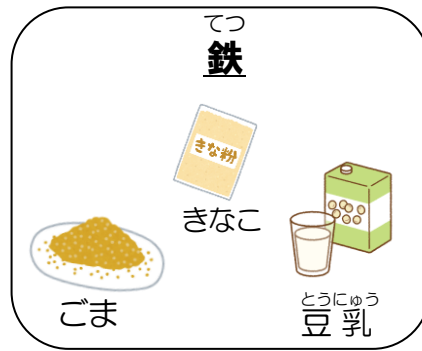


ふ そく えいよう そ おぎな ★不足しがちな栄養素を補おう

おやつでは、食事で不足しがちな栄養素であるカルシウムや鉄、果物からビタミンなどを補えるようなものを選んでみましょう。「鉄分」「カルシウム」「ビタミン」などが強化と書かれているものもおすすめです。

おやつを目安量は、1日あたり200kcalです。これは、バナナヨーグルトならヨーグルト100gとバナナ1本程度です。お菓子の食品表示などを見て食べすぎないようにしましょう。

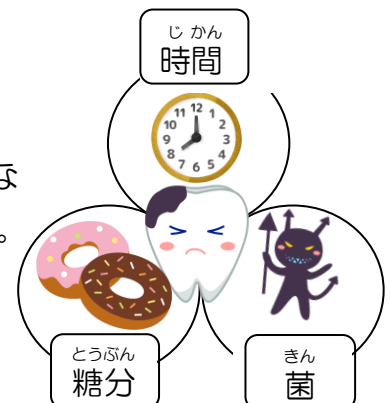
おすすめのお食品



りよう じ かん き た ★量と時間を決めて食べよう

おやつをだらだらと食べていると、つい食べすぎてしまいます。チョコレートやクッキーなどのお菓子を食べるときは、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取り分けたりしましょう。

また、おやつを食べている時間が長くなると口の中が酸性になり、むし歯になりやすくなります。時間を決めて食べるようにし、食後は歯磨きをするようにしましょう。



まいつき 19 日 には「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。

おすすめおやつレシピ！



とうにゅう ココア豆乳プリン

ぎゅうにゅう
牛乳でも
つく
作れます。

ざいりょう
材料 (4人分)

豆乳・・・500ml
砂糖・・・大さじ5
A 純ココア・・・大さじ2
水・・・大さじ4
B ゼラチン・・・10g
お湯・・・大さじ4

つく かた
作り方

- ①AとBをそれぞれよく混ぜておく。
- ②鍋に豆乳と砂糖を入れて、弱火にかけてヘラでゆっくりと混ぜる。
- ③沸騰直前に火を止めて、Aを入れて全体を混ぜる。
- ④Bを③の中に入れて、よく混ぜる。
- ⑤器に注ぎ入れて冷蔵庫でよく冷やし固める。

こへいもち 五平餅

ざいりょう
材料 (2人分)

ごはん・・・1合(350g)
みそ・・・小さじ2
A 砂糖・・・大さじ2
すりごま・・・小さじ1
みりん、酒・・・各小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
水・・・小さじ1

つく かた
作り方

- ①ごはんをつぶして、小判型に成形したら、フライパンで焼き目を付けて置いておく。
- ②鍋に調味料Aを入れて、よく混ぜ合わせて弱火にかけ、焦がさないように2～3分煮詰める。
- ③焼いておいた①に②をぬって、オーブントースターで焦げないように焼く。

あいちけん ぎふけん ながのけん
愛知県・岐阜県・長野県の
さんかんぶ ちいき た
山間部地域で食べられてい
るきょうどりょうり
郷土料理です。



てきえん ひとくち めざせ適塩！一口メモ

しょくえん か じょうせつしゅ せいかつしゅうかんびょう よぼう にち しょくえんせつしゅ もくひょうりょう
食塩過剰摂取による生活習慣病の予防のために1日の食塩摂取の目標量があります。

にほんこうけつあつがつかい こうけつあつ よぼう にち グラム みまん こ もくひょう かか
日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、1日あたり6.0g未満(小さじ1)の目標を掲げて
います。ダヴィュエイチオー せかい きじゅん み にち グラム みまん こ じゃく しょくえんせつしゅ もくひょう
W H Oの世界基準で見ると1日あたり5.0g未満(小さじ1弱)の食塩摂取が目標と
されています。しかし、日本人が食事から摂取している食塩は、1日あたり成人男性10.5g、
せいじんじょせい グラム おおはば へ ひつよう
成人女性で9.3gにもなっており、大幅に減らす必要があります。

そざいほんらい あじ い こうみ やさい こうしんりょう りょうり と い てきえん こころ
素材本来の味を生かしたり、香味野菜や香辛料を料理に取り入れたりして適塩を心がけていき
ましょう。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



しょくえんせつしゅもくひょうち
【食塩摂取目標値】

