

8・9月食育だより

高崎学校給食センター

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとりすぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べすぎないように気をつけましょう。



おやつの上手なとり方 4カ条

<p>1 食べ過ぎない</p> <p>食事が食べられなくなるらないように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p>2 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。</p>
<p>3 食べる量を決める</p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べすぎを防げます。</p>	<p>4 楽しく食べる</p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p>

食品に含まれるエネルギーなどの目安

<p>エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。</p>		<p>●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量</p>		<p>おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。</p>	
	ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g		おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
	フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g		焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
	チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g		蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g		キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g		バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g		メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
	コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g		加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

朝ごはんレシピ

<p>【スティックピザトースト】</p> <p>（材料 1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン：（8枚切り） ・ピーマン：4分の1 ・ハム：半分 ・コーン：大きじ1 ・チーズ：10g ・ケチャップ：大きじ1 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ピーマンはヘタと種をとり、薄い輪切りにする。食パンは縦3等分する。 ②食パンにケチャップをぬり、ピーマン、ハム、コーンをのせ、その上にチーズをのせる。 ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。 <p>参考HP 小学館 朝ごはんレシピ35選より</p>
---	--