

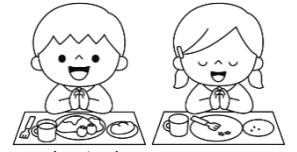
食育 だより

☺ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☺

夏が過ぎて、涼風が立ち始めるこの時期は、夏の疲れが出やすくなります。よく寝て、よく遊び、よく食べることで、生活リズムを整え、気候の変化に合わせられる丈夫な身体をつくっていきましょう。

食材も少しずつ夏から秋のものに移り変わります。給食では、ぶどうや梨などの果物、秋茄子やさつま芋、さんまなどのおいしさを、ぜひ味わってくださいね。

9月



亀山市 健康福祉部

正しいおやつ(間食) のススメ

子どもにとってのおやつ(間食)は、大人とは違い、朝昼夕の3回の食事では不足しがちな栄養を補う目的があります。そのようなことから、「食事と食事の間の食事=間食」、「4回目の食事」とも言われます。

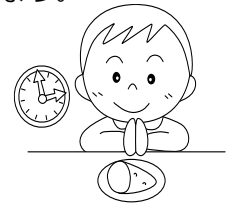
健やかな成長にとって大切なものですので、子どもに適したおやつになるように心がけましょう。

★必要な理由★

小さい体に多くの栄養が必要で、体重1kgあたりの栄養必要量は大人の2~3倍です。

胃が小さく、一度にたくさん食べられません。また、内臓の消化吸収能力が未熟です。

➡ おやつで摂取回数を増やすことで、無理なく栄養をとることができます。



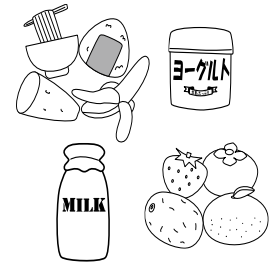
★内容と量★

食事と同様、変化に富んだもの、旬の食材など季節や気候に合ったものを選びます。

1日に必要なエネルギー量の10%程度が目安です。(100~130kcal程度)

糖質や脂質、塩分を多く含むものは避けます。(清涼飲料、スナック菓子、洋菓子など)

飲み物や果物などを一緒にとり、水分補給もします。



★時間と環境★

毎日、ほぼ決まった時間に食べます。

次の食事に影響しないようにします。だらだら食べは虫歯や肥満の原因にもなります。

食事をするのにふさわしい場所で食べます。

正しい姿勢で食卓に着く、食事の挨拶をするなど、遊びの時間と区別します。

適量を器に盛り付けることで、目安となる量を学び、食べ過ぎを防ぎます。

会話を楽しんだり、時には一緒に手作りするなど、心の栄養も補います。



給食のレシピ紹介 豆腐入り甘辛団子



白玉粉	1カップ	砂糖	小さじ5強
絹ごし豆腐	1/4丁	しょうゆ	小さじ2強
砂糖	小さじ1強	水	小さじ4
水	適宜	片栗粉	小さじ1強

1. 白玉粉、豆腐、砂糖を混ぜ、水を加えてよくこねる。
2. 残りの材料を鍋に合わせ、かき混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。
3. 1を丸めて茹でる。浮き上がったら、水に取る。
4. 水を切り、器に盛り付け、2をかける。

(のどに詰まらせないように、注意してください。)

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

中秋の名月「お月見」

十五夜(陰暦8月15日)に見える月で、一年で最も美しいとされることから、お月見をする風習があります。

15個のお団子をお供えし、月をめながら、収穫に感謝し、祈りを捧げます。里芋などの収穫を祝う行事でもあるため、別名「芋名月」と言い、里芋やさつま芋などもお供えします。

お団子は白玉粉に豆腐を加えて作ると、なめらかで食べやすくなります。家族と一緒に手作りして、お月見してみませんか。

