

給食・食育だより

熊本支援学校
令和6年7月

連日暑い日が続いています。暑さで体力や食欲が落ちやすい時期ですが、夏バテしないためにも、主食、主菜、副菜をバランスよく食べ、冷たい食品や飲み物の摂り過ぎには注意しましょう。またもうすぐ夏休みです。自分のおやつを食べ方についても考えてみましょう。

おやつについて

おやつは、3回の食事だけでは足りないエネルギーや栄養素を補うためのものです。量をたくさん食べたり、食事の前に食べたりすると、食事が食べられなくなります。おやつを食べるときは、決まりを守って楽しく食べましょう。

① おやつは量を決めて食べましょう

目安の量はおにぎり1個分のエネルギーと同じ200キロカロリー程度です。市販のお菓子は油分や糖分が多くエネルギーも高い物が多いです。小皿にとりわけて食べるとよいです。また、飲み物を麦茶や牛乳にするとエネルギーを抑えたり、カルシウムの補給になります。



参考資料：文部科学省「小学生用食生活学習教材」より

② 時間を決めて食べましょう

各家庭でおやつの時間を決めて食べましょう。ダラダラ食べると虫歯の原因にもなります。時間を決めて食べて、食後の歯みがきまでできるとよいですね。

③ 果物や乳製品を食べましょう

食事で不足しがちなものをおやつで食べることで、体に必要なビタミンやカルシウムを補うことができます。

いっしょに作ろう！朝ごはん

<保護者の方へ>

夏休みの機会に、お子さんといっしょに朝ごはんを作ってみてはいかがでしょうか。おすすめのレシピを紹介します。

セルフロールパン

○たまごロールパン 2個分

- ・ゆで玉子 1個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・レタス 2枚

<作り方>

- ① 15分茹でてゆで卵を作る。
- ② スプーンの背で卵をつぶす。
- ③ マヨネーズと塩こしょうで味付けをする。

○ウインナーロールパン 2個分

- ・ウインナー 2本
- ・キュウリ 30g
- ・ケチャップ おこのみで

<作り方>

- ① ウインナーを茹でる。
- ② きゅうりは細長く切る。

○にんじんツナサラダ 2個分

- ・にんじん 30g
- ・たまねぎ 15g
- ・ツナ缶づめ 25g
- ・ポン酢 小さじ2
- ・さとう 小さじ1/2
- ・オリーブオイル小さじ1/2

<作り方>

- ① にんじんは線切り、たまねぎはスライスする。
- ② ①を耐熱容器に入れ電子レンジで2分間加熱する(600W)
- ③ 出てきた水分を絞り、ツナと調味料を和えて味付けする。



☆牛乳やヨーグルトなど
乳製品をプラスしましょう
☆果物や野菜をプラスしましょう

お手伝いポイント

- ☆レタスをはさみやすい大きさにちぎる。
- ☆野菜を切る。
- ☆ゆでたまごの殻をむいたりつぶしたりする。
- ☆自分で具材をはさむ

※お手伝いしたり、おうちの方といっしょに作った料理は、おいしく感じられますね。