


# ランチタイム

令和4年度  
石橋北小学校  
給食だより 



実りの秋がやってきました。秋は、おいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。秋のおいしい味覚をご家庭でも味わってみてください。

## 生活習慣病を知ろう

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの乱れた生活習慣が続くことで、さまざまな病気（がん・心臓病・糖尿病・高血圧など）を引き起こすことがあります。そのような生活の積み重ねによってひきおこされるのが生活習慣病といわれています。



## おやつを上手にとろう

### 【おやつ（間食）の役割】

おやつは、お腹を満たしたり気分転換や楽しみの一つだったりしますが、目的はそれだけではありません。おやつは、3回の食事では不足しがちな栄養を、食事と食事の間に摂ることを目的としています。ビタミンやカルシウム、ミネラル、食物繊維や水分などを含む食品がおやつに最適です。

### 【丁度いいおやつの量は？】

おやつをとる場合は、一日の推定エネルギー必要量の1割が適量で、約200kcalを目安にしましょう。エネルギーが高いものを食べ過ぎると、運動などで消費しなければ脂肪となって体に蓄えられるため、肥満になりやすくなります。

市販のおやつはパッケージの食品栄養成分表示を参考にしましょう。

注意点は、一袋で書いてある場合と、100gで書いてある場合があります。分量が違ってきます

ので確認しながら食べましょう。200kcalをこえてしまう

場合や、量が多いときには、お皿に取り分けたり半分にしたりして、次の日に回すなどしましょう。

※6年生は、夏休み前におやつについて学びましたね。

栄養成分表示 1袋(100g)あたり	
エネルギー	330 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	21.6 g
炭水化物	32.3 g
食塩相当量	0.6 g



今月の給食...12日、来年の国体の開催地鹿児島県の郷土料理がです。

19日、下野市産かんぴょうがみそ汁です。

今月の目標  
食後を上手に過ごそう

## 【一日のよいスタートはよい朝食から】

夏休みの課題で、子どもたちは、「朝食の簡単料理レシピ」に取り組みました。朝食づくりにおいては、おうちの方のご協力も大きかったことと思います。ありがとうございました。

朝食の欠食を防ぐためにも、「自分で作れる」ことは大切です。学年に応じた、子どもでもできる簡単なレシピがあると、進んで朝食づくりに参加し、自分が作ることで残さず食べるようになり、バランスのよい食事ができます。

提出されたレシピは、各クラスで掲示しました。自分が作った朝食を見てもらったり、友達が作った朝食を見たりすることで、より朝食づくりに関心をもつことができました。レシピが共有できるよい機会でもありました。

## ★食育コーナー★

### 4年食育授業「しっかり食べよう 朝ご飯～1日のスタートは朝食から」

石橋中学校栄養教諭の大島先生にご協力いただき、授業を実施しています。4年生は、学級活動で、「朝食の大切さを知って しっかり食べよう」というめあてで学習をしました。朝食を食べると、体も頭も元気に動き出すことを知り、朝食をしっかり食べるためにはどうすればよいかを話合いました。また、自分で用意できる朝食についても考え、朝食をしっかり食べるために自分はどうするかを一人一人が考えて決めました。

さて、朝食はしっかり食べていますか。何事も続けることが大切です。

