

# ランチタイム



令和5年度  
石橋北小学校  
給食だより  
9月28日

# 10月



こんげつ もくひょう  
今月の目標  
しょくご じょうず す  
食後を上手に過ごそう



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。

## ※おやつを上手にとろう※

【おやつ(間食)の役割】

おやつは、お腹を満たすだけでなく、気分転換や楽しみの一つでもあります。しかし、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。

【ちょうどいいおやつの量は?】

おやつは、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。分量が違ってくる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。

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



## ★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」※

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し合いました。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。「朝食の簡単料理レシピ」を作るのに、生かすことができたのではないのでしょうか。

6年食育授業「食事と健康~生活習慣病の予防~おやつのとり方」※

おやつで摂取するエネルギー量を、ご飯1膳分の200kcalとおやつ模型で比較することで、自分のおやつの内容や量が適切かどうかを考えました。また、適度な運動と食事との関わりについても真剣に考えることができました。

(4年生の授業)



(6年生の授業)



## 【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できます。また、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。レシピを共有できるよい機会でもありました。