

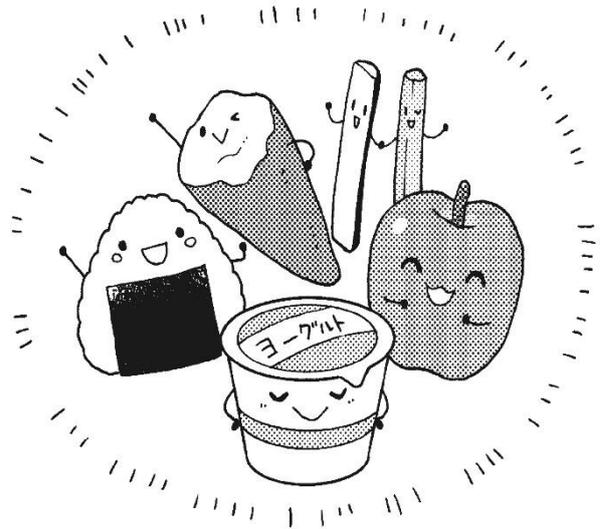
# きゅうしょくだより

令和4年10月号  
座間市立相模野小学校  
校長 山手 温子

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



### 自分にぴったりの間食は？

#### 夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



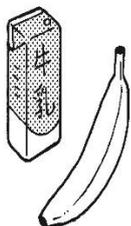
#### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



#### スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

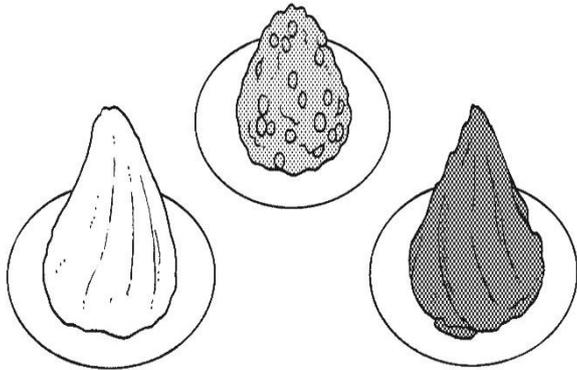


## 間食3か条

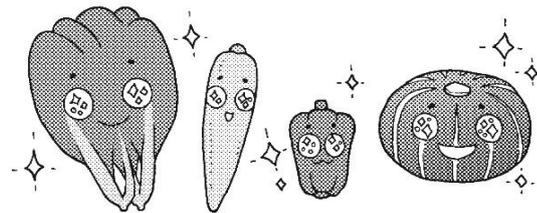
1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

## いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。

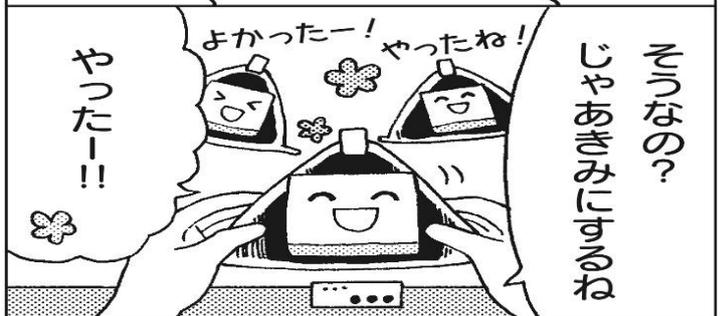
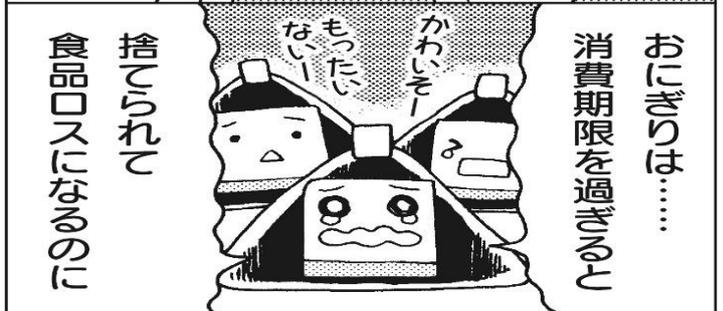
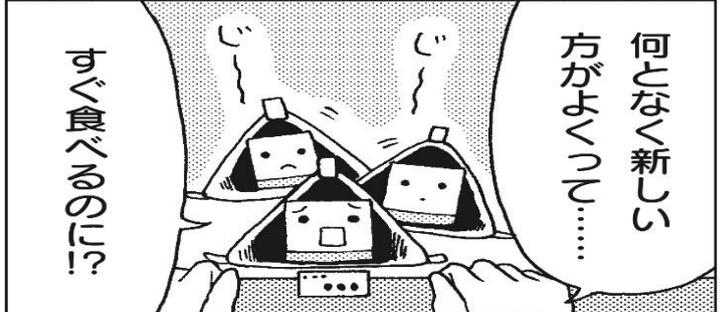
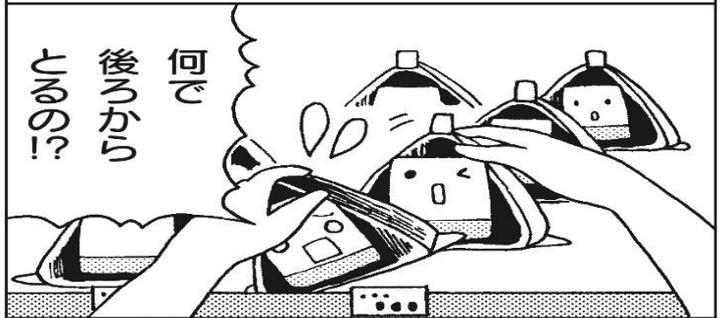


### 10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

すぐ食べるなら手前から



## 作ってみませんか?かんたん朝食メニュー

### おかかチーズ焼きおにぎり

【材料】(2人分・おにぎり2個分)

【作り方】

ごはん(温かいもの) 茶碗2杯分  
プロセスチーズ 2個  
かつおぶし 2パック(5g)  
しょうゆ 大さじ1

- ①ボウルにかつおぶし、しょうゆを入れて混ぜ、あたたかいごはんを入れて混ぜる。
- ②角切りにしたチーズを真ん中に入れておにぎりを作る。
- ③フライパンで油をひかずに両面を中火でこんがり焼く。

※チーズはベビーチーズ(とけない物)、スライスチーズなどお好みの物をつかってください。