



# 食育だより



旭小学校 2013年11月号

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## おやつのといを考えよう！

子どもたちの食べているおやつを見ると、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多くあげられます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、塩分のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで肥満の原因になります。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムが崩れ、将来的には動脈硬化や糖尿病、高脂血症といった生活習慣病になるリスクを高めます。おやつのといをぜひご家庭でも見直してみましよう。

### ●おやつとは

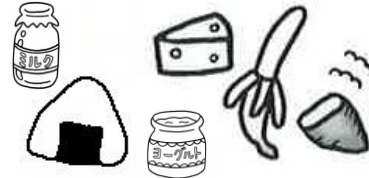
おたのしみの  
じかん♥



えいようの  
ふそくを  
おぎなう

おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、成長期やスポーツをする人にとっては3食の食事を補う大切な食事の1つです。

### ●おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、くだものなどもぜひおやつとして考えてみましょう。

### ●食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作っておくようにしましょう。

### ●食品成分表示を見て食べる量を決めよう



市販のものには包装などに食品成分表示があります。200kcalを目安に、袋入りのものは一度、小皿に分けて食べるようにしましょう。

### ●1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎで食事が食べられなくなるとはいけません。おやつの時間や量を考え、だらだら食べ続けられないことが大切です。

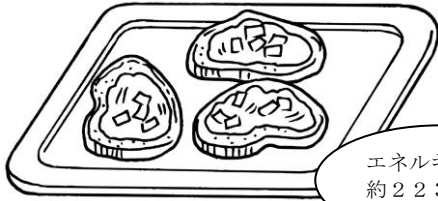
### ●寝る前にはなるべく食べない



寝る前に食べると胃がもたれ、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。どうしても食べたいときには消化のよいすうどんやバナナがよいでしょう。

# しょうかい おやつレシピを紹介します！

## おやつレシピ ~じゃこトースト~



エネルギー量  
約223kcal

(材料・3個分)

フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本  
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2  
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

- ①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
- ④①の上に③をのせる。
- ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

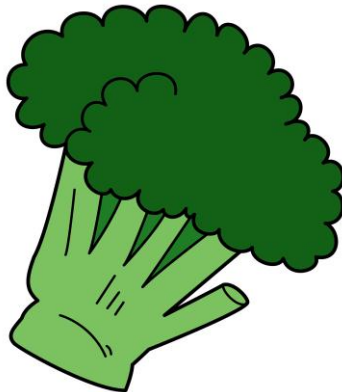
## けんこう ブロッコリーで健康ニッコリ~!

たっぷりのビタミンAとビタミンCでかぜ予防!

体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの4倍くらいあります。

ミネラルもたっぷり!

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれ、またカルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。



食物繊維もたっぷり!

食物繊維は脂肪の吸収を抑えます。かみごたえのある野菜なので満腹感も得やすく、食べすぎを防ぎ、便秘の予防にも役立ちます。

ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。かぜ予防に役立つビタミンのほか、体によいさまざまな栄養素も豊富です。値段も手頃で、冬から春にかけてぜひたくさん食べてもらいたい野菜の1つです。

