

8月 給食だより

なつやす 夏休み号

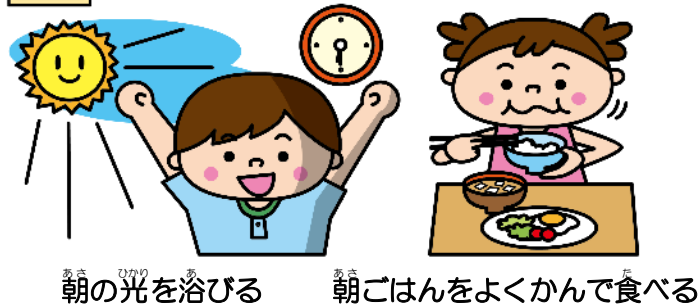
R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、学校がお休みのため、給食もありません。家族で食事をしたり、外食に行ったりする機会が増え、子どもだけで食事をすることもあるかもしれません。充実した夏休みを過ごすためには、いつも以上に食事を始めとする生活リズムに気を付ける必要があります。今回の給食だよりでは、夏の食事で気を付けたいことをいくつか紹介します。また、裏面には手作りおやつレシピも掲載するので、ぜひチャレンジしてみてください。

生活リズム 乱れていませんか？

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びる、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

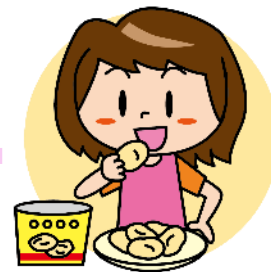


スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものというだけではなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

1日に200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときの、スポーツをしている人の「補食」にも！



おすすめのおやつ



かんたん献立
簡単朝ごはんレシピ 2023
(さかなを食べよう！)

山梨県ホームページに朝ごはんレシピが載っています。ぜひ毎日の献立の参考にしてみてください。



せん 線 で つ な こ う ! 夏 の 食 べ も の 漢 字 & 英 語 ク イ ズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ
 西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

おやつ作りにチャレンジ!



マーブル蒸しパン



【材料：5人分】

*プレーン生地		*ココア生地	
ホットケーキミックス	100g	ホットケーキミックス	100g
牛乳	70cc	牛乳	70cc
		ミルクココア	大さじ1
マドレーヌカップ	5枚		

【作り方】

- ① プレーン生地：ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ② ココア生地：ホットケーキミックスと牛乳、ココアを混ぜ合わせる。
(両方の生地とも固さを見ながら適量を加える)
- ③ マドレーヌカップにココア生地を入れ、その上にプレーン生地を重ねて入れる。
- ④ はしでうずを描くように③を混ぜ合わせて、マーブル模様をつくる。
- ⑤ 湯気が上がった蒸し器に入れて10～15分くらい蒸す。
- ⑥ 竹ぐしをさして、ドロツとした生地がついてこなければ出来上がり。

ブルーベリーのフローズンヨーグルト

【材料：4人分】

ブルーベリー	70g
砂糖	大さじ1
生クリーム	200g
砂糖	大さじ3
プレーンヨーグルト(無糖)	300g



【作り方】

- ① 耐熱容器にブルーベリー、砂糖(大さじ1)を入れて、軽く混ぜる。電子レンジで1分(600Wの場合)ほど加熱し、粗熱をとる。
- ② ボウルに生クリーム、砂糖(大さじ1)を加えて7分立て(少しとろっとするくらい)にする。
- ③ ②にヨーグルト、①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ バットなどの容器に入れ、冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑤ 冷凍庫から取り出し、スプーンでさっくり混ぜ、さらに2時間ほど冷やす。