



# 常滑市給食だより

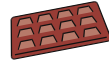
7月号



## 望ましいおやつについて考えよう



### おやつ「いる」? 「いない」?



市内の小学校3年生に、食育で「おやつの食べ方を考えよう」の指導をしています。児童がよく食べるおやつは、右表のとおりでした。

おやつは食事で不足しやすい栄養素や水分を補う役割がありますが、食事をしっかり食べていれば必要ありません。気分転換や楽しみで食べるのなら「何」を「どのように」食べたら良いかを考えたいですね。

### 小学3年生のおやつランキング

H. 21. 5月調べ

1位	スナック菓子
2位	あめ・ガム・グミ・ラムネ
3位	アイス・アイスクャンディ

菓子類でなくても…

#### 果物や野菜など



トマト 枝豆 きゅうり



すいか バナナ とうもろこし

#### 不足しがちな栄養素を補うなら

##### <カルシウム>



ヨーグルト チーズ 乾燥小魚

##### <鉄>



レーズン プルーン

##### <食物繊維>



芋 寒天(ところてんなど)

### 食べる時は

#### 量を加減

- ・何人分かに分ける。
- ・一人分を器に盛る。

#### 時間に注意

- ・食事の直前はさける。
- ・寝る直前はさける。

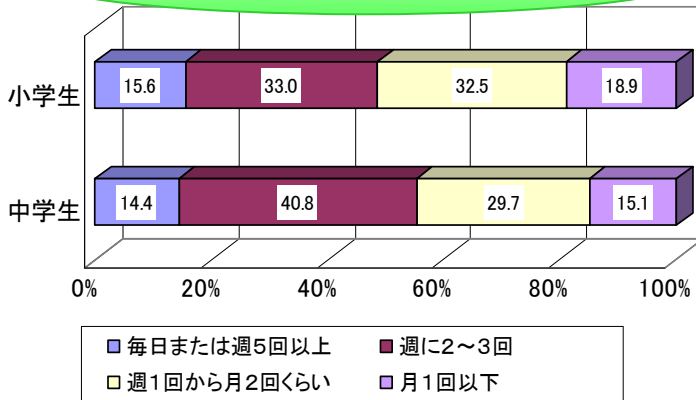
#### 内容に注意

- ・糖分・塩分・脂肪分の多いものはひかえめに。



## 知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

### 3. ジュースや炭酸飲料を飲みますか



小・中学生の約15%は毎日のようにジュースや炭酸飲料を飲んでいました。

また、よく食べるお菓子の種類は、小・中学生ともに常滑市の3年生と同じくスナック菓子でした。

糖分の多い飲料と脂肪分・塩分の多いスナック菓子は、生活習慣病につながる最も危険な組み合わせです。

3度の食事を基本に考え、汗をかく季節なのでお茶を常備するなどして、お子さんのおやつの組み合わせやとりすぎにはくれぐれも配慮したいものです。

とこめちゃんといっしょに!

16日(木)

## 地元の食材で作ってみよう



### きのこ入りスープスパゲティ

材料(4人分)

作り方

とこめちゃん

- スパゲティ 100g
- ウイナーソーゼ 40g
- にんじん 小1/2本
- 玉ねぎ 小1個
- ピーマン 1個
- エリンギ 大1本
- 油 小さじ1
- コンソメ 2個
- 水 400cc
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 少々

- ①ウイナーは1cm、にんじんはせん切り、玉ねぎは半月でうす切り、ピーマンは種をとってせん切り、エリンギはせん切りにする。
- ②ウイナー・にんじん・玉ねぎを油で炒め、水とコンソメを加える。
- ③火が通ったら塩・こしょう・しょうゆで味をととのえ、ピーマン・エリンギを入れる。
- ④スパゲティを固めにゆで、スープに加える。

### ごちそうさま! 「愛知を食べる学校給食の日」

6月22日、片岡市長をはじめ教育委員会関係者が鬼崎北小学校の児童と愛知県や知多半島の産物を味わいました。

