

給食だより 11月号

健康的なおやつの食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつの食べ方」と家庭で作れる「簡単なおやつレシピ」をお伝えします。

★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、気分転換をはかるといった目的があります。子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからも栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。



★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは、体重あたりでみると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量が必要としています。しかし、胃が小さく一度にたくさんの量を食うことができません。そのため、食事に「おやつ」をプラスし栄養を補う必要があります。

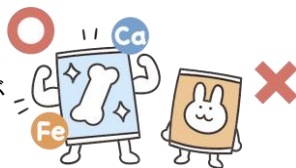
★上手に栄養をとるコツ

■おやつ食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向きものを選ぶようにしましょう。

<市販品を選ぶポイント>

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- ☑ 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない



■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考え、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をすることで、機嫌を損ねることなく、1日を楽しみ過ごすことができます。

■次の食事への影響を考慮する

夕食前に、食べ物を楽しむときには、一部を先におやつとして与えましょう。ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。



■おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、組み合わせることで、多種類の栄養素を補完できます。エネルギー源となる炭水化物(ごはん・いも・シリアル)にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。

いも+牛乳



シリアル(ヨーグルト+フルーツ+シリアル)



バナナ+チーズ+麦茶



リゾット(ごはん+トマトジュース+チーズ)



■砂糖、油脂を多く含む食材を避ける

・甘いおやつが良くない理由

砂糖などの糖類は、肥満防止、むし歯予防のために、1日の摂取カロリーの5%程度が推奨されています。3～5歳児(男)の場合、1300キロカロリーが基準値なので、砂糖などの糖類は1日に16g以下が適量となります。糖類は、調理に使う砂糖や調味料にも含まれるため、おやつでは甘いものをあまり食べないようにしましょう。

1日に摂取してもよい量(糖類16g)は、いったいどれぐらい？

100%ジュース
200g



シュークリーム
1個



チョコレート(30g)
3かけ



日本食品標準成分表炭水化物成分表2020年版よりWHOが制限している糖類を集計。WHOがいう糖類は、ブドウ糖、果糖、ショ糖(砂糖)なので、米などの炭水化物、野菜類のデンプンからの摂取量については、考える必要はありません。

・油脂が多いスナック菓子が良くない理由

スナック菓子は、いもやトウモロコシを食物油で揚げたお菓子が主流です。油を使っているため、軽くても高カロリーです。味付けが濃く、油の酸化防止のために食品添加物も使われています。「サクッ」とした食感や「カリカリ」とした響きが心地よい点も重なり、やみつきになる傾向があるため、できるだけスナック菓子からは遠ざかりましょう。

・甘いソフトドリンクが良くない理由

甘い飲み物を1日に1回以上摂取する子どもは、1回未満の子どもに比べて肥満児になりやすいことがわかっています。さらに、甘い飲み物を摂取する量が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなっています。甘い飲み物を飲むことが習慣にならないように気をつけましょう。

★米粉の手作りおやつ

おやつ食材としては、「米(ごはん)」だけでなく、製菓用の「米粉」も便利に使うことができます。2022年4月以降、輸入小麦の政府売り渡し価格が前期比で17%上昇しており、小麦粉の安定供給が懸念される中、最近では米粉の活用が注目されています。

<納豆お焼き>

米粉	大さじ3
ひきわり納豆	1パック(40g)
味付けめかぶ	大さじ2
水	大さじ1
油	適量



※混ぜて油を引いたフライパンで焼く

<いももち>

米粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
乾燥マッシュポテト	大さじ2
豆乳(牛乳)	大さじ5
シュレットチーズ	大さじ2
油	適量

米粉・片栗粉は
すりきりで計ってね

※プロセスチーズ・角切りでもOK

※混ぜて2分置いてから油を引いたフライパンで焼く

献立表

2022年11月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1日 15日 29日 (火)	鮭の三色丼,大豆とひじきのサラダ,野菜スープ	牛乳、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳,牛乳,バナナ ヨーグルト	416 20.4 12.1 4.9
2日 16日 (水)	ごはん,すき焼き風煮物,みそ汁,バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,ほうれんそう蒸しパン	494 18.5 14.1 3.8
4日 18日 (金)	ごはん,タンドリーチキン,ほうれん草の磯あえ,ちんげんさいのスープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/木綿豆腐、キャベツ、かつお節、小麦粉、食塩、油、中濃ソース、あおのり、	◎牛乳,牛乳,豆腐揚げボール	363 19.7 10.7 2.9
5日 19日 (土)	ビビンバ,ポテトサラダ,わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ(イチゴ)	410 15.8 15.5 5.5
7日 21日 (月)	納豆そぼろ丼,みそ汁,オレンジ	牛乳、/米、挽きわり納豆、豚ひき肉、酒、にら、キャベツ、しょうゆ、砂糖、食塩、たまねぎ、/たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、生揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,牛乳,マカロニきな粉	447 20.4 13.5 4.9
8日 22日 (火)	みそ煮込みうどん,コーンスローサラダ,りんご	牛乳、/ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、にんじん、はくさい、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/りんご、/牛乳、/米、挽きわり納豆、塩こんぶ、	◎牛乳,牛乳,うまみ豆ごはん	387 16.6 10.2 3.8
9日 30日 (水)	マーボー丼,ほうれん草のナムル,中華スープ	牛乳、/米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、水、食塩、中華だしの素、ごま油、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳,牛乳,ごまドーナツ	441 10 15.9 3.9
10日 (木)	ごはん,豆腐バーグのあんかけ,もやしとピーマンの和え物,みそ汁	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/こまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、マヨネーズ、牛乳、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳,牛乳,ツナパン	447 18.7 15.4 2.7
11日 25日 (金)	カレーチャーハン,野菜のごま和え,中華スープ,バナナ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、万能ねぎ、カレー粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、すりごま、しょうゆ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/バナナ、/牛乳、/乾燥おから、水、ホットケーキ粉、砂糖、ココア(ビュアココア)、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,ココアおからパン	460 15.3 11.6 4.6
12日 26日 (土)	ごはん,かぼちゃのそぼろあんかけ,ブロッコリーのマヨネーズあえ,みそ汁	牛乳、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ(クリーム)	416 16.3 14.1 5.8
14日 (月)	ごはん,豚肉のしょうが炒め,キャベツのごま和え,コンソメスープ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、みりん、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、黒ごま、	◎牛乳,牛乳,セサミスティック	439 16.9 17.5 2.6
17日 (木)	ごはん,白身魚のポテトクリーム焼き,大根サラダ,野菜スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,牛乳,かぼちゃのきな粉団子	370 17.5 7.4 5.8
24日 (木)	ピラフ,コロッケ,ゆでやさい、にんじんのポタージュ	牛乳、/米、たまねぎ、にんじん、ハム、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース、/ブロッコリー、食塩、にんじん、砂糖、食塩、/にんじん、たまねぎ、バター、絹ごし豆腐、水、牛乳、洋風だしの素、食塩、こしょう、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、卵、砂糖、小麦粉、レモン果汁、粉糖、	◎牛乳,牛乳,ヨーグルトスフレ	482 18.9 14.9 7.4

平均栄養価:エネルギー427kcal/たんぱく質18.0g/脂質13.3g/食物繊維4.4g/食塩相当量1.4g
 ※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。

<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)>塩昆布・絹ごし豆腐

寒い日が続いていますね。お鍋に欠かせない白菜や大根は、寒くなると、凍らないように糖分を蓄え甘くなります。そう思うと、寒いのもうれしくなりますね◎

ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。