

給食だより

令和7年度 ~夏休み号~
*おうちの人とよみましょう。

岡山県学校給食会
井笠・浅口支部

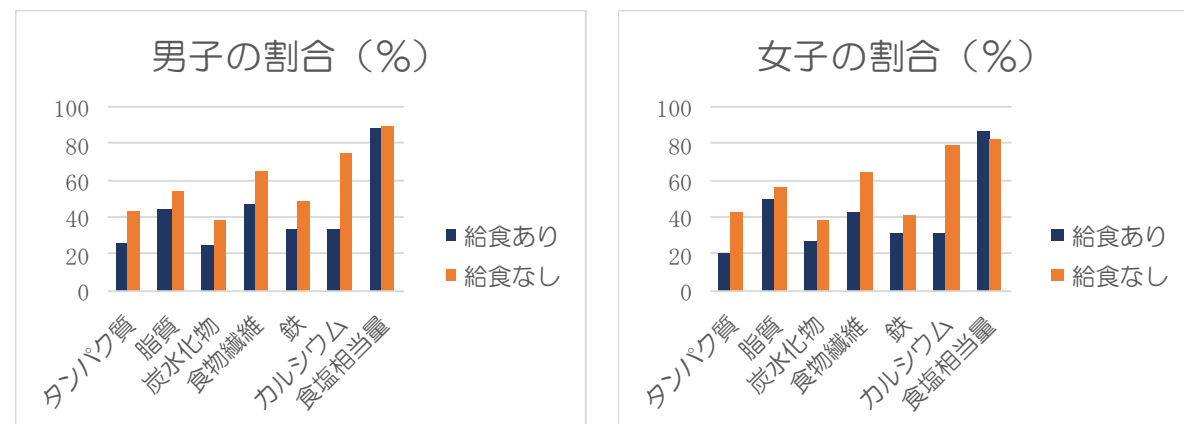
いよいよ夏休みですね。夏休みは、家で過ごす時間も多くなり、おやつを食べる機会が増えます。おやつは楽しみでもあり、成長期のみなさんにとっては、大切な食事の1つです。健康を保つためにどんなおやつを選び、どんなとり方が必要なのか考えてみましょう。

「おやつ」は何のために食べるの？

「おやつ」は、お菓子だけではなく、間食のことを言い、「間食」は食事と食事の間にとる補食的な食事のことです。1日3度の食事ではとりきれない栄養素の補給源であるため、きちんと食べていけば必ずしもとる必要はありません。しかし、間食はエネルギーの補給だけでなく、心と体のリフレッシュの時間でもあります。食べるときは、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。



〈栄養素ごとに見た摂取量の基準に満たなかった人の割合〉



厚生労働省が平成26年度に実施した「日本の小中学生の食事状況調査」の結果から、『給食あり』の日より『給食なし』の日の方が、食物繊維、カルシウム、鉄などの栄養素が摂取量の基準を満たしていない人が多いようです。また、食塩相当量については、平均摂取量が小学校5年生で男児10.0g、女児9.3gと目標量の6.0g未滿を大きく上回っています。これは、どの学年においても同じように目標量よりもとり過ぎている傾向にあります。

見直そう！おやつのととり方

量を決めよう

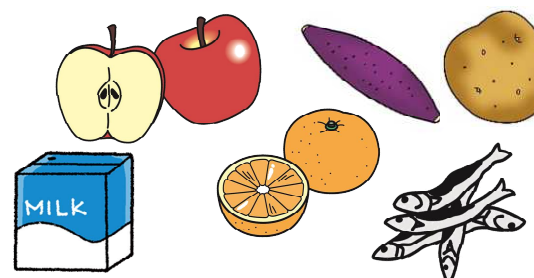


1日200キロカロリーが目安です。
自分に合った量を決めましょう。

内容を考えよう



【積極的にとりたい食べ物】



不足しがちな栄養素である、鉄やカルシウム、食物繊維などが多く含まれる食べ物がおすすです。

時間を決めよう



食事の前や寝る前は
食べないようにしましょう。



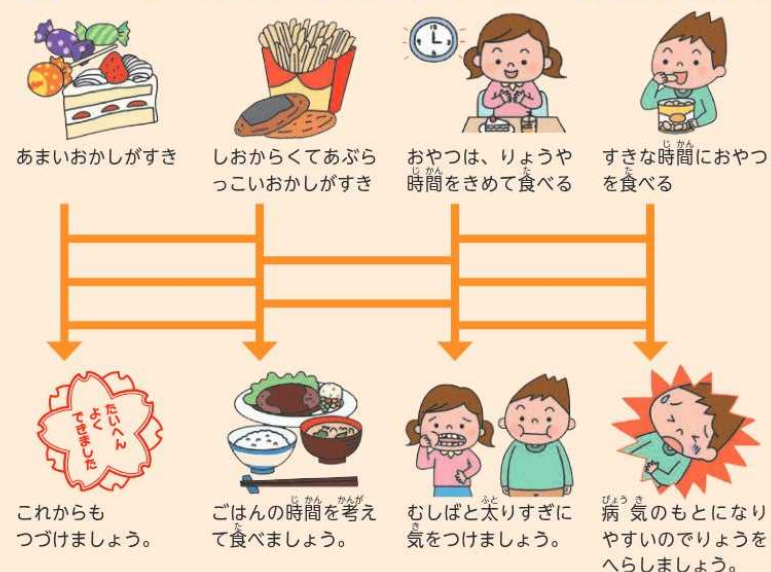
【とり過ぎに気をつけたい食べ物】



お菓子には、砂糖や塩、あぶらが多く含まれているものがあるので、とり過ぎに注意が必要です。

家の人とやってみよう！

おやつのおみだくじゲームだよ！



楽しく食べよう

家族や友達と楽しい時間を
過ごすことは、
心の栄養にもなります。



豆腐のきな粉アイス



材料（4人分）	
絹ごし豆腐	300g(1丁)
きな粉	30g
砂糖	30g
塩	少々

料理の栄養価（1人分）	
エネルギー96kcal	たんぱく質6.1g 炭水化物9.6g 脂質3.9g
カルシウム50mg	鉄1.2mg 食物繊維1.4g 食塩相当量0g

作り方

- ①ナイロン袋（フリーザーパック等）に材料を全て入れ、よくもみ込む。
- ②①を冷凍庫で2時間以上冷やし固める。
- ③ナイロン袋の端をはさみで切り、器にしぼり出す。

【一口メモ】
ヘルシーで簡単にできます。加熱しないので、暑い夏にもぴったりです。お好みで黒みつをかけてもおいしいです。

ツナマヨミニピザ



材料（4人分）	
ぎょうざの皮	12枚
ツナ缶	70g(1缶)
ねぎ	3g(1/2本)
とろけるスライスチーズ	3枚
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

料理の栄養価（1人分）	
エネルギー130kcal	たんぱく質9.1g 炭水化物10.7g 脂質6.0g
カルシウム82mg	鉄0.4mg 食物繊維0.7g 食塩相当量0.8g

作り方

下ごしらえ
ねぎ…小口切り
とろけるスライスチーズ…1枚につき十字に4等分

- ①ツナ缶の汁気を切り、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ②ぎょうざの皮に①、チーズ、トマトケチャップ、ねぎの順で、それぞれ12等分の量の具をのせる。
- ③トースターで皮のふちに焦げ目がつくまで焼く。

【一口メモ】
残ったぎょうざの皮を使って、普段からあるもので簡単に作れます。具を真ん中に乗せて皮のふちを残すと、カリッと食感のよい焼き上がりになります。

バナナと干し芋のココアケーキ



材料（6人分）	
ホットケーキミックス	100g
バナナ	75g(小1本)
ココア（砂糖入り）	20g
牛乳	20ml
卵	1個
干し芋	75g
バター	20g

料理の栄養価（1人分）	
エネルギー165kcal	たんぱく質3.2g 炭水化物14.7g 脂質4.8g
カルシウム43mg	鉄0.5mg 食物繊維1.4g 食塩相当量0.1g

作り方

- ①耐熱用タッパーにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ②①にココアと常温のバターを入れ、よく混ぜる。
- ③②に卵と牛乳を加え、さらによく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤干し芋をキッチンバサミで1cm程度に切りながら④に入れ、軽く混ぜる。
- ⑥ふたをずらしてのせ、電子レンジ(600W)で4分30秒様子を見ながら加熱する。
- ⑦つまようじをさして生地が付かなくなったら、冷ます。
- ⑧1/6に切る。

【一口メモ】
1000ml程度の耐熱用タッパーを使うと作りやすいです。身近な果物のバナナを使ったお手軽おやつです。容器1つで作れるので、洗い物も少なくてすみます。バナナは完熟したものを使うと甘みが強いケーキに仕上がります。

のりチーズポテト



材料（4人分）		
じゃがいも	280g(中2個)	
A	あおさ	4g
	粉チーズ	8g
	オリーブオイル	小さじ4

料理の栄養価（1人分）	
エネルギー73kcal	たんぱく質1.8g 炭水化物13.3g 脂質1.6g
カルシウム18mg	鉄0.3mg 食物繊維1.2g 食塩相当量0.1g

作り方

下ごしらえ
じゃがいも…皮をむき、2mmのスティック状（細切りスライサー）に切り水にさらしペーパーでふきとる

- ①じゃがいもとAを混ぜ合わせ、トースターでカリッとなるまで（約10分）焼く。

【一口メモ】
あおさの風味と粉チーズのコクで、塩を使わなくてもおいしいポテトスティックができます。じゃがいもを細く切ってカリカリに焼き上げることで、食物繊維たっぷりのじゃがいもをしっかり食べることができます。