



パクパク通信

7月号

PTA 配布

令和5年 7月 14日

文責：栄養教諭 牧平美恵

※この「パクパク通信」は、海老津小の太田と山田小の牧平が担当しています。



〇〇小学校 給食だより

待ちに待った夏休みがやってきます。甘い物や冷たいものを食べ過ぎて体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。また、おやつを食べるときには次のことに気をつけましょう。

夏のおやつを上手にとりましょう

**おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めましょう！**

朝・昼・夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養量はほぼ足りります。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めて、食事に影響が出ないようにしましょう。



**運動をする人は、栄養を
“補給する” イメージで！**

運動をする人は、おにぎりや牛乳・乳製品、果物など、エネルギーの補給になる炭水化物、筋肉を作るものになるたんぱく質、疲労回復を助けるビタミン類を含む食品を選んで食べましょう。



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



気をつけたい『おやつの S・O・S』

糖 さとう Sugar
Sugar

脂 あぶら Oil, Fat
Oil

塩 しお Salt
Salt

甘いお菓子だけでなく、乳酸飲料や100%果汁ジュース、スポーツ飲料にも糖分は多く含まれるので、水代わりにがぶがぶ飲むのはちょっと待って。暑い夏には「麦茶」がおすすめです。

スナック菓子、アイスクリームやチョコレートには油脂が多く使われています。量を決めて食器につき分けたり、家族や友だちとシェアしたりするなど工夫してみましょう。

小学生の1日の食塩摂取基準は4.5～6gです。濃い味に慣れると塩味を感じにくくなり、さらに濃い味をおいしく感じてしまうので塩分のとりすぎにつながります。表示を見て食べましょう。

材料(4人分)

みかん缶(正味)	100g
パイン缶(正味)	100g
黄桃缶(正味)	100g
ナタデココ(正味)	40g
フルーツ缶のシロップ	適宜
水(または炭酸水)	適宜
白玉粉	60g
水	50~60ml

給食レシピ♪ ナタデココ入りフルーツポンチ

- ① 白玉粉に水を加えてよくこねる。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら①を丸めながら入れる。
- ③ 浮き上がってきたら火を弱めて1~2分ゆで、冷水にとって冷ます。
- ④ パイン缶、黄桃缶はひとくち大に切っておく。シロップもとっておく。シロップが甘すぎると感じる場合は、同量の水(または炭酸水)で割る。
- ⑤ 冷やしておいたフルーツ缶とシロップ、ナタデココに③の白玉団子を加える。



フルーツ缶の汁をシロップに使うって手軽に作りましょう。給食では砂糖40gを水200mlに入れて煮立てて冷ましレモン汁小さじ1を加えた手作りシロップです。



好きなフルーツでつくってみよう♪