

7月給食だより

おやつと上手に付き合おう!

おやつには「食事で摂りきれない栄養素を補う役割」もあります。しかし食べ過ぎると肥満や生活習慣病などの原因になります。

おやつ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。

★時間を決めて食べる
3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと長い時間、食べたり飲んだりしていると、むし歯や肥満の原因にもなります。

★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、食物繊維が摂れる食品がおすすめです。

★食べ過ぎない
200kcal程度を自安に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、量を決めてから食べましょう。

仕事やアルバイトなどで食事の間隔が空いてしまう時や、スポーツをしている人の補食にも最適です!

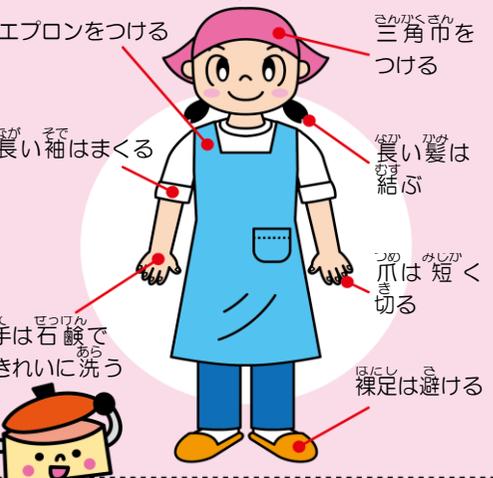
おすすめのおやつ

- おにぎり
- ヨーグルト
- サンドイッチ
- くだもの果物
- きな粉団子
- 小魚ナッツ
- 野菜スティック
- 焼きいも

料理に挑戦してみませんか?

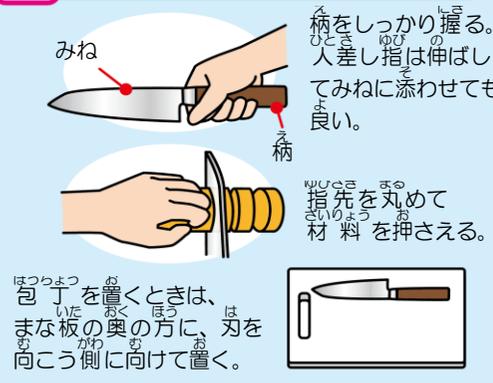
卒業後、一人暮らしを始める生徒さん多いと思います。そこで、夏休みを利用して料理に挑戦しませんか? 料理をする際は気を付けないと危険なこともあるので、ポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える



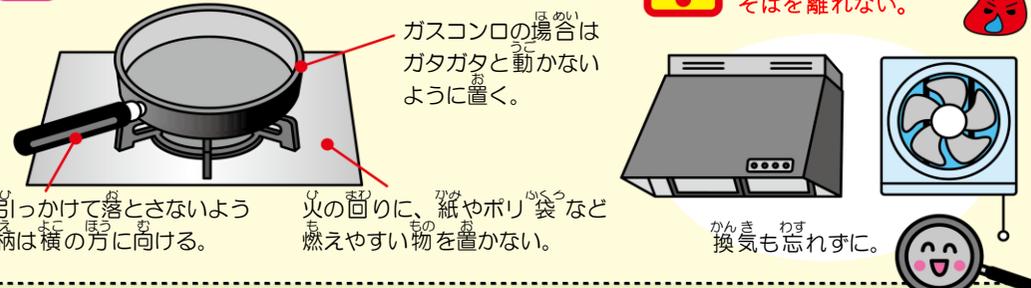
- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- 長い袖はまくる
- 長い髪は結び
- 爪は短く切る
- 手は石鹸であらう
- 裸足は避ける

包丁の持ち方・使い方



- 柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねに添わせても良い。
- 指先を丸めて材料を押さえる。
- 包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。
- 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてはしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方



- ガスコンロの場合はガタガタと動かないように置く。
- 引っかけて落とさないよう柄は横の方に向ける。
- 火の回りに、紙やポリ袋などは燃えやすい物を置かない。
- 火を使っているときは、そばを離れない。
- 換気も忘れずに。

食中毒を防ぐために気をつけること



- 野菜や果物は、切る前に水でよく洗う。
- じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。
- 肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。
- 肉や魚は中までしっかりと火を通す。