

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19

おやつを食べる作戦を考えよう!

◎おやつは何のために食べるの?

おやつとは、食事(朝食、昼食、夕食)以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。おやつの良い食べ方について、作戦を考えてみましょう。

作戦② おやつ決める

1日3食の食事をしっかり食べられるように、おやつ決める作戦を立てましょう。

★ 食事や寝る前に食べない!

毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも毎日決まった時間に食べましょう。

★ 何かをしながら食べない!

テレビやゲームなどをしながらダラダラとおやつを食べると、食べすぎたり、体調をくずしやすくなります。時間と量を決めて、食べるようにしましょう。

作戦③ 何を食べるか考える

1日に足りない栄養をとれるおやつを考え、時間や量を決めて食べることが大切です。下の絵から食べたいおやつを選んで○で囲みましょう。

※キロカロリー (kcal) は目安です。

★ 1日200キロカロリー以内!

お菓子の箱や袋に書かれている「Okcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。

★ 量を決めて食べる!

お菓子の箱や袋からお皿に分けて、それ以上食べないようにすると、食べすぎを防げます。

また、ペットボトル飲料なども、飲みすぎないように、コップに入れて飲むようにしましょう。

★ 選んだおやつをどんな作戦で食べるか、考えて書きましょう。

(例: やきいもとコーラを選んだが、260キロカロリーになってしまうので、コーラはコップ半分にする。)



名前に「冬」の字が使われていますが「冬瓜」は夏が旬の野菜です。長期保存ができるので、冬までとっておけることからこの名前がついたとされています。体の熱を冷まし、水分の代謝を助けてくれる効果があります。中国では種や皮も漢方として活用しているくらい栄養豊かな野菜です。

「焼売」は中華料理の点心のひとつで、うすい四角い小麦粉の皮に肉や野菜を混ぜたあんをつつんで蒸して作ります。「蒸す」のに「焼く」という漢字が使われているのは、最初の頃は焼いていたけれど、一度にたくさんできることから蒸すようになったという説、中国語の「焼」という料理法は日本の「焼く」とは違う料理法であるという説、形が焼いた麦の穂に似ていたからという説などがあるようです。

きょうはカツオを使ったカレーとワカメをたっぷり使ったサラダの組み合わせです。カルシウムたっぷりのわかめは、ちょっとぬるぬるしますよね。これはアルギン酸という食物繊維で体内の食塩と結びついて摂りすぎた塩分を体外に出す働きをしています。水に溶けるので乾燥わかめを戻すときはあまり長く水につけないようにしましょう。ワカメちゃんサラダには「コリンキー」も入っています。

毎月19日は「食育の日」、食べ物や食べ方、食文化など、「食」に関するさまざまなことを正しく知り、より良く実践することで私たちの知力も体力も心も充実します。地元でとれる産物を食べることも「食育」の取り組みです。今年も薩摩川内市内の川内、樋脇、里、下甕、入来の5か所の学校給食センターに薩摩川内市からの補助によって、地元産の「にがうり」が届けられることになりました。今年のメニューは「豚肉とにがうりのあまから揚げ」です。「地元産にがうり」を感謝していただきましょう。