

2学期が始まりました。一年の中で一番長い期間の2学期は、夏から秋、そして冬へと季節が移りかわる中で、様々な行事食や旬の食材に出会うことができます。給食でも、レシピコンテスト給食や絵本給食、リクエスト給食など、様々な特別な献立を計画しています。長い2学期ですが、1日1日を大切に、そして楽しく過ごせるよう、自分の健康を考えた食生活を送りましょう。

# おやつのとり方を考えよう！

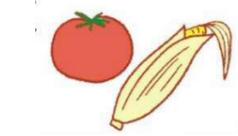
子どもたちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子が見られます。おやつにとりすぎは、砂糖(Sugar)、あぶら(Oil)、塩分(Salt)のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。食育指導では、「おやつSOS」のキーワードで指導しています。おやつは生活の楽しみですが、将来、本格的にスポーツに取り組んだり、習い事やスポ少などが始まる前にぜひ、3食の食事を補う「捕食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、おやつを食べる時間にも気を付けたいものです。

「おやつ」=「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。また、市販のお菓子を食べる場合には、エネルギーや食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけると良いです。目安として、1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。



## 8月31日は野菜の日

### 野菜のこと、どのくらい知っている？



8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そして、お腹の調子を整える食物繊維がたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生で、両手に1杯分が1回にとる量の目安です。毎食しっかり食べたいものですね。

さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん、食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか調べてみましょう。

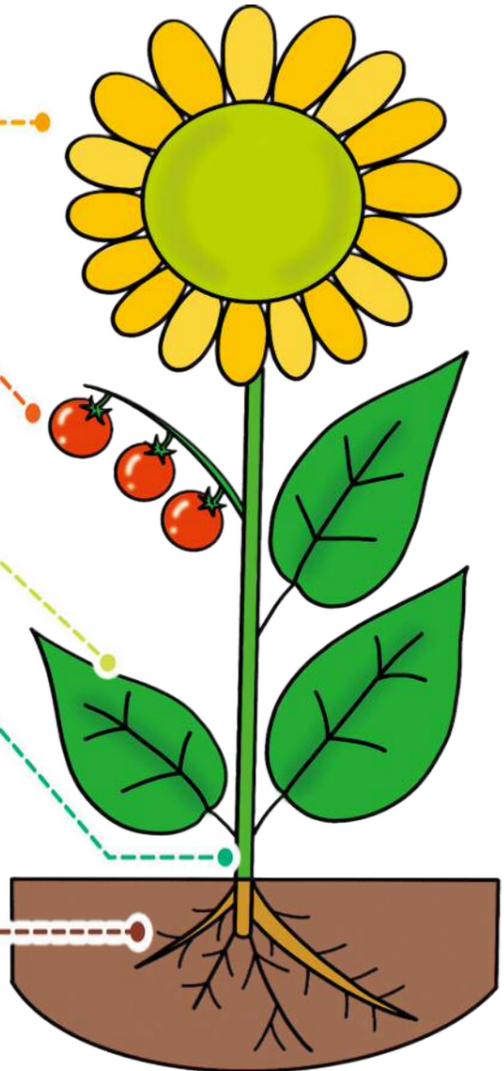
**花やつぼみを食べる**  
きく(食用ぎく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

**実を食べる**  
トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

**葉を食べる**  
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

**茎を食べる**  
アスパラガス、たまねぎ\*、じゃがいも\*、れんこん\* など  
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

**根を食べる**  
ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



### 200kcalの目安

- ポテトチップス 約1/2袋
- アイスcream 小1個
- 板チョコ 約1/2枚
- せんべい 3~4枚
- どらやき 1個
- ショートケーキ 約1/2個

### おやつにおすすめ

- おにぎり(1個) 約180kcal
- バナナ(1本) 約90kcal
- トマト(1個) 約30kcal
- ゆでとうもろこし(半分) 約90kcal
- ヨーグルト(1個) 約70kcal
- チーズ(1個) 約60kcal

### 【おやつ約束】 その1 時間 その2 量 その3 組み合わせ

8/27(水)の給食から

給食メニューを作ってみよう！  
《ピリ辛サンラータン》  
～レシピコンテスト大賞作品～



- ◆ざいりょう(4人分)◆
- 豚肉...1パック
  - しいたけ...4枚
  - えのきたけ...1束
  - わかめ...8g
  - 長ねぎ...1本
  - 水...1000ml
  - ごま油...大さじ1
  - 酢...大さじ1
  - ラー油...好みで
  - しょうゆ...80cc
  - とりがらスープの素...大さじ4
  - 卵...2個
  - 水溶きかたくり粉...
  - 水大さじ2、かたくり粉大さじ2

- ◆つくりかた◆
- 鍋にごま油をしいて細かく切った豚肉を炒める。
  - 細く切ったしいたけとほぐしたえのきたけを軽く炒める。
  - 水とスープの素を入れ、沸騰するまで煮る。
  - わかめと細く切った長ねぎを入れて煮る。
  - 水溶きかたくり粉を加え、ひと煮たちさせてとろみがついたら、よくいた卵を入れる。
- 卵が固まったら、火を止め、お好みでラー油をたらして完成。

給食でこれが食べたい部門で大賞に選ばれたレシピです。材料、作り方は応募のとおりに掲載しています。

\* 参考文献：山梨県甲州市 HP 「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧