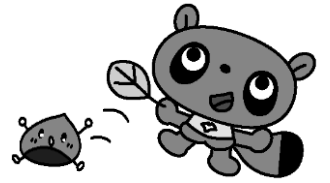




# 給食だより



日中はまだまだ暑い日がありますが、朝晩は気温が下がり、秋を感じるようになってきました。これからの季節は、『実りの秋』といわれるように、多くの食べ物が旬を迎えます。旬の食材は栄養価が高く、味もよいのが特徴です。食卓でも旬の食材を取り入れて秋を感じましょう。

## おやつは小さな食事！



### チェック1

おやつにはどんな役割があるの？見直してみよう！

#### ① 『栄養補給』

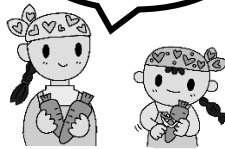
幼児期のこどもは活動量が多く、体の成長も著しいため、たくさんの栄養素が必要です。しかし胃や腸が小さく、消化機能も未熟なので、3回の食事だけでは足りない栄養素を、おやつで補います。



#### ② 『食育』

こどもはおやつに興味津々！様々な経験をし、食材や料理について知るよい機会です。

どんなことができるかな？



- \*野菜を洗い、皮をむく  
(香りをかいだり、触ったりしてみよう)
- \*一緒に料理を作る  
(好き嫌いをなくし、感謝の気持ちをはぐくむことにつなげよう)
- \*郷土料理・菓子を作る  
(行事のいわれや、昔の人の思いを伝えよう)





### チェック2

#### おやつを目安



##### エネルギーは？

1～2歳は150kcal程度(2回合計)  
3～5歳は150～250kcal程度

- ・バナナ1本 約80kcal 
- ・おにぎり(小)1個 約85kcal 
- ・さつま芋(中)1/2本 約130kcal 
- ・牛乳100ml 約65kcal 



##### 食べる時間は？

\*食事とおやつの間は、  
2時間以上空けましょう。

##### 食べる回数？

\*1～2歳は給食の時間が早いので(11:00) 午後の1回にしています。  
3～5歳は一度に食べられる量が増え、消化する力もつくため、午後の1回。

### チェック3

#### おやつづくりの注意点

- ① 食事で不足しがちな栄養素を摂る  
(ビタミンやミネラルが含まれる食品)
- ② 甘いものや、塩辛いものにかたよらない
- ③ 薄味を心がけ、素材の味を生かす
- ④ 適度な固さ
- ⑤ 旬の食べ物で季節感をだす
- ⑥ お茶や水、牛乳などの甘くない飲み物を添える



どんな食べ物がおやつに向くのかな？



※甘みの強いおやつに慣れると、虫歯や偏食、肥満、食欲不振などの原因になります

おやつには栄養補給の役割があるだけでなく、毎日の楽しみのひとつです。ご飯のときに果物がなかったらバナナやりんご、乳製品がなかったらヨーグルトというように、その日のおやつを考えてみましょう。

# 押し麦の栄養

大麦は世界最古の穀物のひとつといわれ、世界中で栽培されています。その実を精白し、蒸気で加熱してから、平に圧縮し、乾燥させたものが押し麦で、水溶性食物繊維が豊富です。

## 100gあたりの食物繊維含有量

精白米  
0.5g

約  
24  
倍

押し麦  
12.2g



※参照：日本食品標準成分表2020年版（八訂）/文部科学省

## 水溶性食物繊維の特徴

### 血糖値の上昇を緩やかにする

糖質の消化・吸収をゆるやかにし、食後血糖値の急激な上昇を防ぎます

### 動脈硬化・高血圧の予防につながる

余分なコレステロール・ナトリウムを吸着、体外に排出します

### 腸内環境を改善する

大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌が増えます



## 《押し麦の意外な料理、ご紹介します!!》

### ● 押し麦サラダ ●

【材料 大人約4人分】

押し麦・・・100g アスパラ・・・3本 コーン(冷凍でOK)・・・20g

☆オリーブ油・・・24g(大さじ2) ☆砂糖・・・6g(小さじ2)

☆レモン果汁・・・20g(大さじ1.5) ☆塩・こしょう・・・少々

【作り方】

1. 沸騰したお湯で押し麦を10分位ボイルしてザルにあげ、水気をきる。  
※水気が残っているとベチャッとなるので、しっかり水気をきってくださいね。
2. アスパラ・コーンはボイルしてザルにあげ、水気をきり冷ましておく。
3. ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作り 1・2 と混ぜ合わせる。

♪プチプチとした食感が食べていて楽しいですよ

アスパラ・コーンにこだわらずお好みの野菜で大丈夫ですよ♪

