

給食だより 7月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

おやつを取り方を考えよう

待ちに待った夏休みはもうすぐです。家庭で過ごすことが増えるため、毎日のおやつについて見直してみましょう。

【おやつ】の語源と歴史について

【おやつ】という言葉の語源は、江戸時代までさかのぼります。当時は、時間の数え方が今とは異なり、日の出と日の入時間を基準として時間を分けていました。そして、現在の14時～16時位の時間を「八つ刻(やつどき)」と呼んでいました。江戸時代は朝と夕方に食事をとる1日2食が一般的だったと言われています。しかし、八つ刻にお腹が空いてくることから、この時間に間食を取ることがあり、「八つ刻に食べる間食→おやつ」と呼んでいたようです。

このように、もともとは「おやつ=食事」でした。八代将軍 徳川吉宗は、砂糖の原料となるサトウキビの国内栽培を広めることに尽力しました。それまで砂糖は輸入品で非常に高価なものでしたが、これにより砂糖の国内生産が進み、庶民も砂糖を使った甘いおやつを口にすることができるようになったと言われています。



1 こんなおやつがおすすめ!

成長期はぐんぐん体が大きくなる時期。大人より多くの栄養を必要とします。そんなみなさんにおすすめのおやつは、おにぎり、バナナ、パン、ヨーグルト、オレンジなどです。



2 時間と量をきめて食べよう

おやつを食べすぎて、食事が食べられない...ということがないようにしましょう。時間を決めたり、お皿に量を決めて出してから食べるなどの工夫をすると良いですね。



3 表示をチェックしよう



名	●●●●●●●●●●	栄養成分表示	
原材料名	●●●●●●●●●●	1食(10g)当たり	
内容量	000g	熱量	0kcal
賞味期限	●●●●●●●●●●	たんぱく質	0g
保存方法	●●●●●●●●●●	脂質	0g
販売者	●●●●●●●●●●	炭水化物	0g
	TEL: 0000-00-0000	食塩相当量	0g

市販の食品は、使われている材料や栄養成分がパッケージに書かれているものが多いです。どんな材料で出来ているのかなど、チェックしてみるのも良いでしょう。



水分補給も大切に!

汗をたくさんかく時期です。人間の体の65～70%は水分ですが、発汗で体から出ていく水分が多くなる時期は、水分補給を適切に行う必要があります。上手に水分補給をし、熱中症を防ぎましょう。



ふだんは水やお茶が良いですが、激しいスポーツをするときはスポーツドリンクの方が良い場合があります。



雑菌が繁殖しやすい時期なので、使った水筒はその日のうちに洗ってきれいにしましょう。



夏野菜は水分を多く含むものが多いので、夏野菜を食べることで水分補給をすることができます。

夏休みにも作ってみよう!

おうちで給食レシピ

給食が恋しくなる夏休み、家でも給食レシピに挑戦してみませんか?火や包丁を使うのは、大人がいっしょにいる時にしましょう。めん、パン、ごはんの主食メニュー3つです。

小松菜のペペロンチーノ

【材料 5人分】(中学年の分量です)

スパゲティ	300g
オリーブオイル	15g
唐辛子(輪切り)	少々
にんにく	5g
ベーコン	60g...短冊切り
玉ねぎ	100g...スライス
小松菜	130g...2cm
白ワイン	5g
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	8g

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、唐辛子、にんにくを炒め香りを出す。
- ②ベーコン、玉ねぎ、小松菜を加え炒める。
- ③調味料を加える。
- ④別鍋にお湯をわかし、スパゲティをゆでる。
- ⑤ゆでたスパゲティと具を混ぜ合わせる。



はちみつレモントースト

【材料 5人分】(中学年の分量です)

食パン	5枚
マーガリン	30g
レモン果汁	5g
はちみつ	30g
砂糖	10g

【作り方】

- ①マーガリンを溶かし、レモン果汁、はちみつ、砂糖を混ぜ合わせる。
 - ②①をパンにぬり、焼く。
- ※焦げ目をつけすぎないほうが、ふんわり柔らかく仕上がります。



包まない!ぎょうざ丼

【材料 5人分】(中学年の分量です)

お米	380g
油	少々
にんにく	少々...みじん
しょうが	少々...みじん
豚ひき肉	250g
たまねぎ	60g...粗みじん
キャベツ	150g...粗みじん
長ねぎ	40g...千切り
酒	10g
しょうゆ	20g
塩	少々
コチュジャン	少々
にら	30g...1cm
ごま油	5g

【作り方】

- ①お米を洗い、炊飯する。
- ②鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③玉ねぎ、キャベツを加え炒める。
- ④調味料を加える。
- ⑤最後ににらを加えさっと炒め、ごま油で香りをつける。
- ⑤ごはんの具をのせる。

