

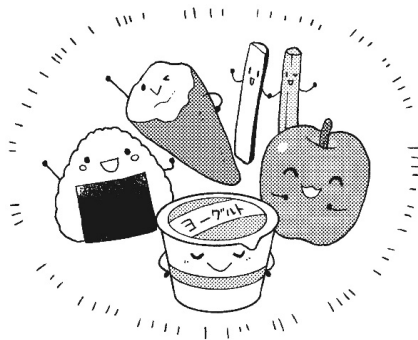
食育だより

7月号

令和7年7月
船橋市立行田東小学校

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



©少年写真新聞社2022

間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

©少年写真新聞社2022

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は

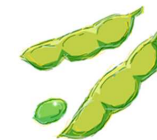
主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

©少年写真新聞社2022

今月の船橋の旬の食材を食べて知る日 ~えだまめ~

16日は船橋産の枝豆を塩ゆでにします。新鮮な枝豆はこの時期にしか味わうことのできない旬の味覚です。香りがとてもよいのが特徴です。

船橋の枝豆は葉つきのまま売られていることも多いです。収穫後時間がたつと、枝豆の葉は萎れてしまいます。葉もいきいきとした状態で売られているのは、新鮮である証です。



作ってみよう!給食レシピ

※味付け、量などはご家庭で調節をお願いします。

~揚げなすのそぼろあん(4人分)~

なすの美味しい季節です。先日の給食のメニューで子どもたちがおかわりをしていたのでここで紹介します。

材料	切り方	量	作り方
なす	乱切り	240 g	① なすは一口大の乱切りにして水にさらしてあくをぬき、水気をとって揚げ油で素揚げする。
揚げ油		適量	
鶏ひき肉		100 g	
しょうが	しぼり汁	小さじ 1/2	② 鶏ひき肉はしょうがのしぼり汁と酒で下味をつけておく。
酒		小さじ 1	
サラダ油(炒め油)		適量	
水		小さじ 1	③ 鍋に炒め油を入れて熱し、②の鶏ひき肉を炒めパラパラになったら水と調味料を入れて味をつ
砂糖		小さじ 2	
しょうゆ		大さじ 1	
酒		小さじ 2	水溶き片栗粉にしてとろみをつける。
片栗粉		小さじ 1	
水		小さじ 2	
万能ねぎ	小口切り	20 g	④ ③に①をあえて万能ねぎをちらす。

☆給食室通信☆

今月は夏野菜のとうもろこしと枝豆のお手伝いを1・2年が体験します。お手伝いした食材はその日の給食の献立で使います。

食材に興味を持って体験となります。もうすぐ楽しい夏休みが始まりますね。夏休みは食べることにしても色々なことにチャレンジしてみてください。

体調管理には気を付けて夏休み明けも元気に登校してください。