

間食の役割を考えてみよう



みなさんはどんな間食をどんな時に食べますか？自分の適量を守って食べていますか？間食を食べることは、楽しい時間だからこそ、自分に合ったとり方を知って、食生活に生かしていきましょう。間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食をきちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素をとり入れたりする役割があります。食べる時は3度の食事に影響しないようにしましょう。

1日に食べてもよい間食のエネルギー量

間食をとる場合は、1日に必要なエネルギー量の約10%までに抑えましょう。下記の表を参考にして自分に合った適量を知りましょう。

年齢(歳)	男子		女子	
	1日に必要なエネルギー量	間食で摂取してもよいエネルギー量	1日に必要なエネルギー量	間食で摂取してもよいエネルギー量
6~7	1,550 kcal	約155 kcal	1,450 kcal	約145 kcal
8~9	1,800 kcal	約180 kcal	1,700 kcal	約170 kcal
10~11	2,250 kcal	約225 kcal	2,000 kcal	約200 kcal
12~14	2,500 kcal	約250 kcal	2,250 kcal	約225 kcal

*間食で摂取してもよいエネルギー量は、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」の推定エネルギー必要量(身体活動レベルII)をもとに算出したものです。

間食を食べる時のポイント

1. 間食の適量を知って、食べ過ぎに注意！
2. だらだら食べずに食べる時間をきめよう。
3. 不足しがちな栄養素を間食でとろう。

リクエスト給食 アンケート結果

今月は♪2A・2Bのリクエスト給食♪です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場をお楽しみに☆次回は2Cのリクエスト給食です。

<2A>	<票数>	<登場日>	<その他少数意見>
1位・・・コーヒ-牛乳	8票	10月24日	シチュー(10/4)、
2位・・・ゼリー	7票	10月2,10,18日	焼きそば、かつ丼、
3位・・・あげパン	4票	10月18日	ハンバーグ、プリン、
4位・・・ラーメン	3票	10月26日	パスタ(10/2)、お肉
<2B>			フルーツポンチ、アイス、
1位・・・ゼリー	13票	10月2,10,18日	うどん(10/16)、
2位・・・コーヒ-牛乳	5票	10月24日	コーンスープ、ケーキ、
3位・・・カレーライス	4票	10月12日	グラタン(10/24)、
4位・・・あげパン	3票	10月18日	ジュース、チャーハン・・・等



◆今月の旬のメニュー◆

10/3にさつまいもごはん、10/11にさつまいもの入ったかき揚げ丼、10/16にさつまいも蒸しパンが登場します。さつまいもは食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富です。特に食物繊維は、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果があります。



今月の給食メニューから“さつまいもごはん”をご紹介します。

料理名	食品名	一人分可食量	作り方
さつまいもごはん	水	128.0	① : 精白米を洗米する。 ② : 塩と水を加え、米を浸し吸水させる。(酒を使わずに、水のみでもよい。) ③ : さつまいもは1cmの角切りにし流水であくをぬく。 ④ : さつまいもは米と一緒に炊飯器に入れて炊く。 ⑤ : ちりめんじゃこを白ごまをからいりする。 ⑥ : 炊きあがったら、15分くらい蒸らして、ごまを加えじゃもじで混ぜ合わせる。ご飯茶碗に盛りつけて、ちりめんじゃこを散らしていただく。
	酒	2.0	
	塩	1.0	
	精白米	100.0	
	さつまいも	30.0	
	ちりめんじゃこ	5.0	
	白ごま	1.0	



<エネルギー：421kcal>