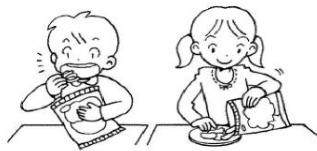




「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋は色々なことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

～間食(おやつ)の役割を考えよう～



間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補う役割があります。食事だけで十分にとれていれば、間食をとる必要はありませんが、気分転換やリラックス効果があり、樂しみな時間でもあります。ぜひご家庭でも、おやつのとり方を見直す機会を作つてみてはいかがでしょうか。

～どんなことに気を付ければいいの？～

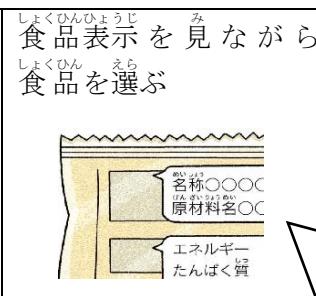
好きな時に好きなものを、好きなだけ食べていると、1食分と同じくらいのエネルギー量のものを食べてしまうことがあります。これでは、食事の時間になっても空腹が感じられず、食事を抜いたり、生活リズムが崩れたりする原因になります。特に3つのことを意識して間食をとりましょう。



時間と量を決めて食べる



不足しがちな栄養素(カルシウム等)をとる



食品表示を見ながら食品を選ぶ

パッケージの栄養成分をチェックし、食事に支障がない量をお皿に取り分けて食べるようしましょう。



この他にも、ふかし芋、ナッツ、ドライフルーツなどもおすすめです。約200kcalまでが目安です。

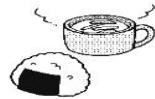
～自分にぴったりの間食は？～

① 夕食が早い人は…軽めにしましょう。間食をたくさん食べると、夕食の時にお腹が空かず、必要な栄養がとれなくなってしまいます。



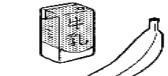
©少年写真新聞社2022

② 塾や習い事で夕食が遅い人は…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しょう。帰つてから食べ過ぎるのを防ぎます。



©少年写真新聞社2022

③ 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しょう。果物や乳製品がおすすめです。



©少年写真新聞社2022

令和 7年 10月号

さいたま市立富前小学校

お子様と一緒に読みください

給食試食会にご参加いただきありがとうございました

10月22日(水)に1年生の保護者を対象に給食試食会を実施しました。給食前には、栄養教諭から、給食室の衛生管理や宮前小の給食の特色、食育の内容などの説明を行いました。試食後にいただいたアンケート結果を参考に、よりよい給食運営ができるよう努力していきます。たくさんのご意見ありがとうございました。



アンケートより(抜粋)

- 子どもと同じものを食べることができ、良かったです。
- 味付けや野菜の大きさなど工夫されていてとても食べやすかったです。いつもありがとうございます。
- 普段の子ども達がどんな給食を食べているのか、栄養教諭の先生や調理員さんがさまざまに配慮して給食を提供していることが分かりました。勉強になりました。いつも美味しく安全な給食をありがとうございます。



小学校と中学校の給食の違いってなに?

10月30日(木)は小中一貫教育の取り組みである「つぼみの日」です。しょくいくだよりを通して、中学校の給食を少しご紹介します。

★量が多くなる!

体が大きく成長する中学生では、小学生に比べて、より多くの栄養素が必要になります。また、部活動などで体を動かすことが増え、エネルギーを多く使うため、給食の量も多くなります。

パンや麺も
大きくなり
ます!



※1 食のエネルギー目安量

小学6年生	中学生(1~3年)
780キロカロリー	830キロカロリー

★食器が変わる!

重いので、
給食当番
が運ぶ時
も注意!



小学校で使っているプラスチックの食器から、強化磁器という食器に変わります。この食器は落としたり、ぶつけたりすると割れてしまうので、配膳のときなどはより丁寧に扱うようにしています。

★時間が短くなる!

中学校では、給食の準備~片付けまでの時間が30分程度です。食べる時間を確保できるよう、給食委員を中心に、みんなで協力しながら、すばやく準備をしています。

◎来年、中学生になる6年生のみなさんは、今から給食の時間の過ごし方について、意識してみて下さいね!