

# 給食だより

令和7年7月1日  
保育課給食管理グループ



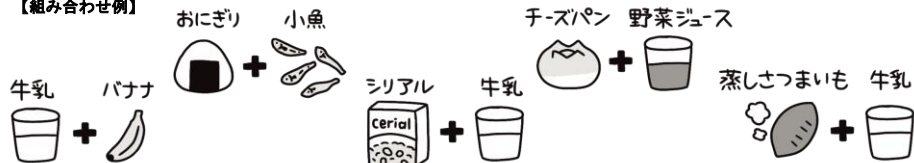
## 「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、むし歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

### ★健康的なおやつの選び方

- ・ **栄養バランス**: 成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



- ・ **食品添加物**: 添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。
- ・ **糖分**: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。
- ・ **脂質**: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。
- ・ **塩分**: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

### ★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！



#### スナック菓子に注意する理由

- ・ 高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・ 油や添加物が多く含まれていて、依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・ 濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・ スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

#### 甘いソフトドリンクに注意する理由

- ・ 1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・ 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ないことがわかっています。
- ・ 糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

### ★おやつの与え方のポイント

- ・ **量**: おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。
- ・ **時間帯**: 食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。
- ・ **シーン別**: 行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。



特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう。

- ・ **交互食べに注意**: 甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ  
依存性  
味覚への悪影響  
栄養バランスの偏り  
胃腸への負担増

### ★おやつタイムの楽しみ方

- ・ **ピクニック気分を楽しむ**  
お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。
- ・ **絵本を読んでからおやつタイム**  
食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！
- ・ **穏やかな、ゆったりタイム**  
食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しめます。



- ・ **一緒におやつの内容を考えて楽しむ**

今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話し、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。



(株)アダム わんぱくだよりより



## 7月の献立のポイント



SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

### ★華風和え（1・15・29日）

茹でた野菜に中華風味の調味液であえたサラダです。  
調味液には酢やごま油が入っており、暑い夏でもさっぱりと食べやすいです。

### ★七夕ちらし寿司（4・18日）

酢飯は昆布を入れて炊飯しているので、うま味がアップします。  
盛り付けは、七夕らしい見た目になるよう錦糸卵と星に見立てた  
オクラをのせて、彩りも良い行事食メニューです。

### ★玉ねぎとなすの味噌汁（8・22日）

なすの旬は一般的に6月～9月であり、この時期のなすは  
水分がたっぷり含まれており、みずみずしく、風味も豊かです。

### ★サーターアーンダギー（8・22日）

沖縄県の郷土料理のひとつです。黒砂糖を使用しているため、  
体の調子を整えるミネラルも摂ることができます。



## ～お知らせ～

- ・現在使用している「動物性のバター」を7月より、「植物性の豆乳バター」に変更いたします。
- ・異常気象による米不足の影響を受け、「胚芽米」の流通が停止している状況です。  
「胚芽米」の流通が再開するまで「精白米のみ」を提供いたします。

いずれも栄養面や味には大きな影響はありませんが、献立の組み合わせや調理の工夫をし、今後も安心・安全な給食の提供に努めます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## ～冷たいものの摂りすぎに注意しましょう～



暑い日が増え、冷たいもの（ジュースやアイス等）が食べたくなることがあると思います。  
しかし、冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。  
冷たいものを摂りすぎると、身体が冷えてしまい、むくみの原因やだるさを引き起こす  
原因になることがあります。また、胃腸も冷えるため、食欲不振や消化不良の原因にも  
つながります。夏バテ予防のためにも、冷たいものの摂りすぎは避け、3食バランスの  
よい食事を心がけましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

## ♪かんたんクッキング

### タコライス

#### 【材料】大人2人分＋幼児2人分

|         |            |     |       |            |
|---------|------------|-----|-------|------------|
| 精白米     | 2合         | 調味料 | 砂糖    | 小さじ1       |
| サラダ油    | 小さじ1弱      |     | しょうゆ  | 小さじ1/2     |
| 豚ひき肉    | 180g       |     | 塩     | 小さじ1/3     |
| 玉ねぎ     | 1/2個（100g） |     | カレー粉  | 小さじ1/2     |
| にんじん    | 1/5本（30g）  |     | キャベツ  | 1/6玉（150g） |
| ホールトマト缶 | 150g       |     | マヨネーズ | 大さじ2       |
|         |            |     | トマト   | 2/3玉（100g） |

#### 【作り方】

- ① ごはんは2合炊飯する。
- ② 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。
- ④ ③に、にんじんも加え、全体に火が通るまで炒める。
- ⑤ ④にホールトマト缶を加え、木べら等でほぐす。
- ⑥ ⑤に調味料を加え、全体に味がなじむまで炒める。
- ⑦ キャベツは千切り、トマトは角切りにする。
- ⑧ キャベツはサッと茹で、よく水を切り、マヨネーズで和える。
- ⑨ 器にごはん、キャベツ、⑥の肉、トマトの順に盛り付ける。



※ 園では、卵アレルギーに対応したノンエッグマヨネーズを使用しています。  
※ キャベツにマヨネーズを和えず、上からマヨネーズをかけてもよいです。

### 米粉のバナナケーキ



#### 【材料】大人2人分＋幼児2人分

|           |          |      |          |
|-----------|----------|------|----------|
| 米粉        | 1カップ     | サラダ油 | 大さじ1・1/3 |
| ベーキングパウダー | 大さじ1/4   | 豆乳   | 1/2カップ   |
| 砂糖        | 大さじ3・1/3 | バナナ  | 1本（100g） |

#### 【作り方】

- ① バナナはボウルに入れ、スプーンで荒くつぶす。
- ② ①に砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にベーキングパウダーを加えよく混ぜ、さらに、サラダ油も加えよく混ぜる。
- ④ ③に米粉を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 生地を耐熱の紙カップまたはシリコンカップに流し込み、170℃に余熱したオーブンで焼く。（加熱時間目安：15分）  
※ 加熱時間は量によって変わるので、様子を見ながら追加で1分30秒から加熱してください。  
焼き上がった後、竹串を差して生地がついていないことを確認しましょう。