



夏休み

食育だより

令和8年7月

小千谷市立南小学校

小千谷市立南中学校



もうすぐ待ちに待った夏休み！夏休みは、自分でおやつを選んで食べる機会が増えると思います。おやつを食べ過ぎてしまうと、夏バテにもなりやすくなります。おやつを上手に選んで食べて、夏休みを楽しく、元気に過ごしましょう。

〈おやつの食べ方のポイント〉



食事の2時間前までに食べよう。夜遅くには食べない！

食事に近い時間におやつを食べると、おなかがいっぱいではっきりと食べられなくなります。時間を決めて食べましょう。



赤、黄、緑の食べ物をバランスよく食べよう！

できるだけ、自然なもので、力になるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものを食べましょう。お菓子などの加工食品は、ほどほどにしましょう。

黄色の食べ物 ⇒ 力になるもの 炭水化物	赤色の食べ物 ⇒ 体をつくるもの たんぱく質・カルシウム	緑色の食べ物 ⇒ 体の調子を整えるもの ビタミン・食物繊維
 おにぎり サンドイッチ いも類	 牛乳 ヨーグルト 乳製品 するめ こんぶ こざかな 小魚	 旬の野菜や果物



200 キロカロリーをこえないようにしよう！

おやつは 1日200キロカロリーをこえないようにしましょう。砂糖や油を多く使っているお菓子、アイス、ジュースなどはカロリーが高いため注意が必要です！



お菓子やアイスの袋や箱に、カロリーが書いてあるよ。食べすぎにならないように、確認する習慣をつけるといいね。



栄養成分			
エネルギー	229kcal	脂質	10.2g
たんぱく質	3.5g	炭水化物	30.8g

きゅうしよく

給食レシピ&おすすめおやつレシピ

お子さんが家にいる時間が長い夏休み。お子さんと一緒に料理をしてみませんか？
一緒に料理をすることで、苦手な食べ物の克服につながることもあります。



☆タンダリーチキン☆ (4人分)

材 料	分量	作 り 方
鶏もも肉	200g	① 鶏肉を4等分に切る。
塩／カレー粉	少々／小さじ1/2	② ポリ袋にAの材料と鶏肉を入れて、揉み込みながらよく混ぜる。
無糖ヨーグルト	20g	③ 冷蔵庫に入れて、1時間くらい漬け込む。
おろしにんにく	1g	④ 180℃のオーブンで20分焼く。(フライパンでもOK!)
おろししょうが	1g	
トマトケチャップ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
さとう	小さじ1/3	

カレー粉のスパイシーな香りが、暑い時季でも食欲をそそります！

☆ヨーグルトフルーツパフェ☆ (1人分)

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
無糖ヨーグルト	100g	① パフェ用の器 (広口のグラス) にグラノーラを入れる。
フルーツカクテル缶	適宜	② フルーツカクテル缶など好みのフルーツを入れる。
フルーツグラノーラ	適宜	③ フルーツの上にヨーグルトを加え、チェリーをのせる。
チェリー	1個	

生のフルーツを使う場合は、あらかじめヨーグルトにはちみつや砂糖を加えるか、ヨーグルトソースをかけて甘みを調整するとおいしいです！



お知らせ

2学期より牛乳パックがストローレスパックへ切り替わります！

プラスチックごみ削減の一環として、ストローレスパックへ切り替わります。2学期以降、牛乳パックをスムーズに開けられるようにご家庭でも、牛乳パックを開ける練習をしていただけたらと思います。

7月の給食の様子を紹介♪



7月13日にセレクトデザートを実施しました。「有名なドーナツ屋さんを超えるくらいおいしいドーナツだった！おいしい香りの残っている包装袋を持ち帰りたいくらい！」と感想を教えてくださいました。給食では、栄養バランスよく食べることを学ぶ場ではありますが、楽しく食べることも大切にしたいと考えています。みんながわくわく、楽しみな給食作りを2学期も頑張ります。

