

きゅうしょくくだより

大阪市立南百済小学校

令和8年 10月



おやつについて考えよう

おやつは毎日の生活を楽しむものですが、まちがった食べ方を続けていると病気の原因になることもあります。よりよいおやつの食べ方について考えてみましょう。

クイズでチェック！ おやつの食べ方

☆おやつを食べるのはいつがよい？

ごはんの前には 食べないよ！



① 食事の
2時間以上前



② いつでも
食べたいときに

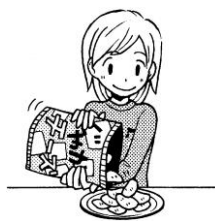
こたえ・・・①

朝・昼・夕の食事の時間を考えて、おやつを食べましょう。だらだら食べているとかんの食事が食べられなくなってしまうです。

☆スナックがしを食べるときは？



① 1袋
全部食べる



② お皿に
取り分けて食べる

こたえ・・・②

ポテトチップスなどのスナックがしにはあぶらや塩がたくさんふくまれています。1袋全部食べずに、お皿に少しずつ取り分けて食べましょう。

きゅうしょく☆メモ

10月の味を楽しみましょう

さつまいも



りんご



2日(金) りんごのコンポート

2日(金) 鶏肉と

さつまいものシチュー

26日(月) 大学いも



生しいたけ

23日(金) トック

さといも



6日(火) ふきよせ煮

みかん



28日(水)

★新食品★ほっけ(鮭) 冷たい海に住む魚で、

日本では、北海道などの北の海でたくさん捕れます。

給食では、10月1日(木)に「ほっけのおろしじょうゆかけ」が登場します。

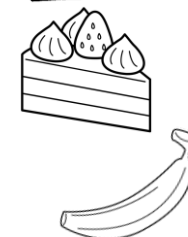


☆さとうの少ないおやつはどれ？

① チョコレート



② ケーキ



③ バナナ



こたえ・・・③

さとうの多いおやつを食べすぎると、太りすぎや虫歯の原因になります。飲み物にもさとうがたくさん入っているものがあるので気をつけましょう。

☆あぶらの少ないおやつはどれ？

① スナックがし



② やきいも



③ ドーナツ



こたえ・・・②

あぶらの多いおやつを食べすぎると、太りすぎや病気の原因になります。

おやつには、3回の食事ではとりきれない栄養素をおぎなったり、気持ちをリラックスさせたりする役割があります。おやつを食べるときは、時間・量・食べるものに気をつけましょう。

おやつも食事のひとつです。おかしだけでなく、野菜・くだもの・おにぎりなどもおやつに取り入れましょう。おうちの人といっしょに、手作りのおやつにちょうせんするのも楽しいですね！



給食では、旬のくだもの(今月は、みかん・りんご)を使ったり、手作りの体によいおやつ(今月は、さつまいもを使った大学いも)や、カルシウムなどを補うヨーグルト・いり黒豆などを献立の中に取り入れています。製品のスイートポテトやみかんゼリーなども、さとうや食品添加物などの量の少ないものを使用しています。お楽しみに！！