

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぼくぼくだよい」

10月号



(令和2年10月1日)

10月は、校外学習や修学旅行など行事の多い1ヶ月です。
また、校内外での実習も引き続きあります。元気に参加できるように体調管理に気を付けましょう。

今月の給食目標

正しいマナーでたべよう

正しいマナーには、いろいろな意味があります。

- 食事前後の手洗い
- 良い姿勢やお箸やスプーンの使い方
- 食器の並べ方や手に持って食べる
- よく噛んで、まわりのスピードにあわせる など

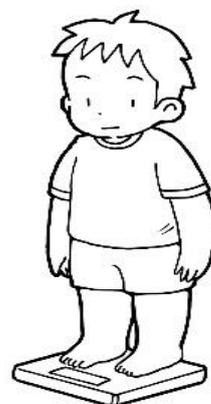
子どもたちの成長に合わせて、目標を決めて取り組みたいです。

今月のお話しは、「おやつの適量を知り、食べ過ぎに注意しましょう。」です。

肥満度20%以上は、肥満傾向と言われます。当然のことながら、消費するエネルギー以上の物を食べれば太ります。

また、身長の伸びが緩やかになる中学1年生ごろが要注意です。健康管理のひとつに体重を気にすることが大切であると言われていいます。1日1回決まった時間に体重を計ることを習慣づけ、家族みんなで、「**体重を増やさない!**」ことを意識しましょう。

そして、気を付けなければいけないのが、おやつです。「テレビを見ながら袋菓子1袋全部食べちゃった。」なんて、よくないですね。



Q. おやつの適量を知って食べていますか？

A. 1日に必要な総エネルギーの10~15%が目安です。

小学生（中学年3~4年）男女共に約200キロカロリー

中学生（男子）約300キロカロリー、（女子）約280キロカロリー

高校生（男子）約330キロカロリー、（女子）約270キロカロリー

おやつは、乳幼児や低学年の時期は、胃袋などが小さく消化器官も未成熟なため、3回の食事で補えない栄養素を「おやつ」で食べる必要があります。

10歳を迎えるころには、胃袋などの消化器官も十分に発達し、3回の食事をしっかり食べることで、必要な栄養素を摂ることができます。

しかし、「おやつ」は栄養を補うだけでなく、「心の安らぎ」や「やる気」につながります。でも、ストレスを回避するための過度なおやつは要注意です。

例です。中学生の300キロカロリーとは、どれくらいでしょうか？

ポテトチップス（1/2袋）＋コーヒー牛乳（1本）＝280キロカロリー



1個(200cc) 112キロカロリー



+

1日に食べてもよいおやつの量は、これくらいです。少ないですよ。

おやつが多いからごはんを減らして・・・、すると寝る前にまたおなかが減りお菓子に手が伸びます。そんな1日の中での積み重ねが怖いのです。

和食中心のバランスのよい食事をするのが健康な体づくりには一番大切です。裏にみなさんがよく食べるおやつのカロリー表を載せておきます。おうちの人と相談して上手に食べましょう。毎日きっちり計算する必要はありませんが、適量の目安を覚えて、量を考えながら食べることが大切です。



特別支援学校の子どもたちは、味覚過敏であったり、野菜の味が苦手であったり感覚的なものから正しい食習慣に導くことが難しい場合もあります。

よく寝て、朝はきちんと起きて、朝ごはんを食べて、しっかり運動をして、おなかをすかせて、よく噛んで食べる。好きなお菓子で欲求を満たさないようにしていきましょう。

おやつも適量を上手に食べて、丈夫な体を作りましょう。

品名	エネルギー	品名	エネルギー
じゃがいも 1個(60g)	300キロカロリー	ピノ 1箱6個(60g)	186キロカロリー
クリームパン 1個(100g)	320キロカロリー	ポテトチップス 1袋(60g)	336キロカロリー
うずまきソフト (6個入りの1個70g)	81キロカロリー	小枝チョコ 2袋(12g)	68キロカロリー
ポッキーチョコ 1袋(35g)	179キロカロリー	グミ 1袋(51g)	169キロカロリー
クッキー 3まい(30g)	126キロカロリー	ハイチュー 1個(12粒:55g)	228キロカロリー
かきのたね 1袋(43g)	209キロカロリー	ぼかうけ 3まい(24g)	123キロカロリー
コアラのマーチ 1箱(50g)	266キロカロリー	フライドポテト M(135g)	424キロカロリー
メロンパン 1個(100g)	401キロカロリー	まんじゅう 1個(40g)	94キロカロリー
プリン 1個(125g)	208キロカロリー	ヨーグルト 1個(100g)	90キロカロリー
みかんゼリー 1個(160g)	95キロカロリー	シュークリーム 1個(95g)	235キロカロリー
おにぎり 1個(100g)	175キロカロリー	バナナ 1本(200g)	100キロカロリー
みかん 1個(70g)	30キロカロリー	りんご 1個(270g)	124キロカロリー
野菜ジュース 1個(200cc)	70キロカロリー	スポーツドリンク 1本(500cc)	125キロカロリー
炭酸ジュース 1本(500cc)	200キロカロリー	いちごオレ 1本(200cc)	111キロカロリー
コーヒー牛乳 1個(200cc)	112キロカロリー	お茶 1ばい(180cc)	0キロカロリー

＜組み合わせの注意＞

- 満足できれば、100キロカロリーでも、食べなくてもよいです。
おやつは、無理に食べる必要はないものです。
- 水分も大切です。飲み物や果物も上手に組み合わせましょう。
スポーツドリンク、炭酸飲料にもカロリーがありますから飲み過ぎにも気をつけましょう。
- おうちの方で、適量の1日分をセットにして、食べてもよいものを決めておいたり、量が必要な子どもさんには、果物を上手に取り入れたりしましょう。

＜大人用＞

ビール 中ビン(540mL)

216キロカロリー

日本酒 1合(160mL)

177キロカロリー

ワイン グラス2杯(220mL)

157キロカロリー