中学校給食通信

令和８年１０月
摂津市教育委員会
第１１４号

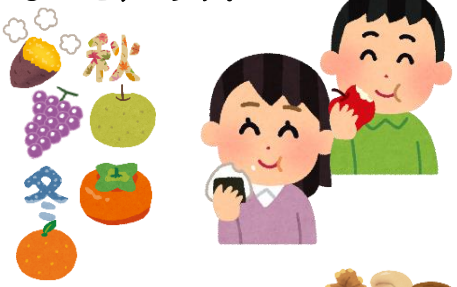
みなさんは、「おやつ」と聞いて、どのようなものを思い浮かべますか？ポテトチップス、チョコレートやグミなどのお菓子を思いうかべた人も多いのではないでしょうか。「おやつ」は、勉強や運動で疲れた体をリラックスさせるなど、心の栄養補給の役割もあるといえます。また、家族や友達と一緒に会話しながら楽しく食べることもおやつの魅力のひとつです。

今回は、「栄養のあるおやつ」をみなさんに紹介したいと思います。

1 旬のものを取り入れることで、季節のおいしいものを知ろう！



春にはイチゴ、夏にはスイカ、秋にはさつまいも、冬にはみかんといった「旬」のおいしさを取り入れてみましょう。また、果物は素材そのもののおいしさを味わうことができるだけでなく、栄養素がしっかりと含まれているため、おやつにおすすめです。



2 ヨーグルト・チーズ



乳製品は、食事だけでは不足しがちなカルシウムなどを補うことができます。

3 ナッツ類



アーモンドやくるみ、カシューナッツ、マカダミアナッツなどナッツ類には、いろいろな種類があります。ナッツは天然のサプリメントとも呼ばれており、食事だけでは不足しがちな栄養素を補うことができます。

エネルギー量の多い菓子は…

スナック菓子などを食べる時は、食べすぎないように１食分をお皿に取りわけたり、あらかじめ小さなサイズ（小袋）のものを選ぶようにしましょう。



4 おにぎり



おにぎりに細かくきざんだ野菜やひじき、しらすなどを混ぜ込んだり、具として鮭やチーズ・昆布などを中に入れるのもおすすめです。栄養満点のオリジナルおにぎりを作ってみてはどうでしょう。



11月のおすすめ！献立紹介



☆11月9日（月）～13日（金）　『人気献立WEEK』

昨年度に注文数の多かった人気献立が、毎日登場します。ぜひチェックしてみてくださいね。

☆11月24日（火）　鶏そぼろ丼・かぼちゃとさつま揚げの煮物・大根とキャベツのごま酢
豆腐のみそ汁・牛乳

11月24日（いいにほんしょく）で「和食の日」です。日本食の良さを再認識しようということで決められました。秋の味覚をぜひ、味わってみてください。