

宇治田原給食だより 夏休み号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和8年7月

セミの鳴き声が聞こえ、ジリジリと暑い日差しが照りつける季節になりました。いよいよ、夏休みが始まりますね。夏休み中は給食がありませんので、家族や友達と食事をする機会や、自分で考えて食べる機会が増えます。給食だより夏休み号では、そんな時に気をつけてほしいことを紹介します。

～ おやつ、食べすぎていませんか？ ～

おやつを食べるとき、ペットボトルのジュースやスナック菓子など、一度にたくさんの量を飲んだり、食べてしまったことはありませんか？

おやつは、ほっと一息つきたいときや、楽しむ要素で食べることが多く、つい食べすぎてしまうことが多いですが、食べすぎると肥満や生活習慣病などの原因になります。

おやつには、食事ではとりきれない栄養を補ってくれる役割があるので、『いつ、何を、どのくらい』食べるかが大切です。今までのおやつのとり方を振り返りながら、上手なおやつのとり方を試してみてください。

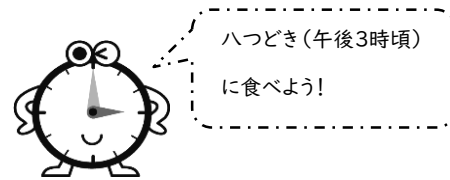


なぜ、「おやつ」って言うのかな？

おやつといえば、午後3時を思い浮かべる人が多いと思います。これは、昔の人の食生活が関係しています。

江戸時代の頃の人々の食生活は、朝食と夕食の1日2食でした。

そのため、ちょうどお腹がすいてくる午後2時～4時頃におやつ（間食）を食べていたそうです。この時間を「^{ひる}八つ（^や八つどき）」と表現していたことから、「おやつどき=おやつ」と言うようになりました。



おやつは心を育ててくれる

疲れが溜まっているときは、甘いものが食べたくなりますね。

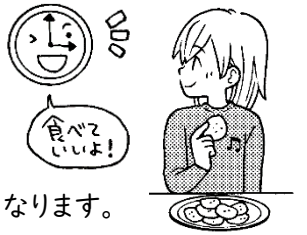
おやつには、疲れをいやしたり、気分をリフレッシュさせる効果もあります。家族や友達と話しながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養になります。コミュニケーションのひとつとして、おやつの時間を作るのも、おすすめです。



《 上手なおやつのとり方 》

1 食べる時間を決めましょう

くつろぎながら、だらだら食べたり、飲んだりしていると、虫歯や肥満の原因になります。また、おやつの時間が長いと、食事（朝食・昼食・夕食）が食べられなくなることもあります。なので、おやつは時間を決めて食べましょう。食べた後は、必ず歯を磨きましょう。



2 何を食べるか、考えて決めましょう

おやつには、たくさんの種類があります。種類によって、含まれている栄養も違います。自分の気持ちと、体の調子を考えて、食べるものを決めてみましょう。栄養を補う役割があるので、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。



3 どれくらい食べるか、考えて決めましょう

1日に食べるおやつにも、栄養の目安があります。1日 200kcal が目安です。

食べる量を調整して、おやつをとりすぎないようにしましょう。

1袋に入っている量が多いお菓子は、お皿に移すようにすると、食べすぎを防ぐことができます。

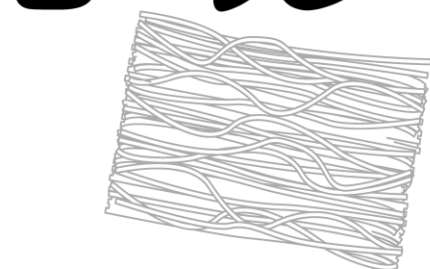
また、小分けされているものを選ぶのもおすすめです。



～ エネルギー量の目安 ～

ポテトチップス 1/2袋(30g) 162kcal	ミルクチョコレート 1/2枚(25g) 138kcal	アイスクリーム 1個(40g) 162kcal	せんべい 1枚(25g) 92kcal	おにぎり(鮭) 1個 176kcal
プリン 1個(170g) 236kcal	クッキー・ビスケット 5枚(1枚10g) 260kcal	ショートケーキ 1個(100g) 344kcal	メロンパン 1個 435kcal	とうもろこし 1本(110g) 109kcal

ビーフン



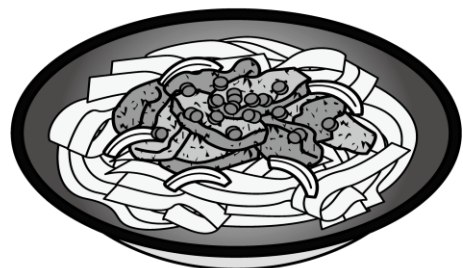
や
焼きビーフン



しる
汁ビーフン

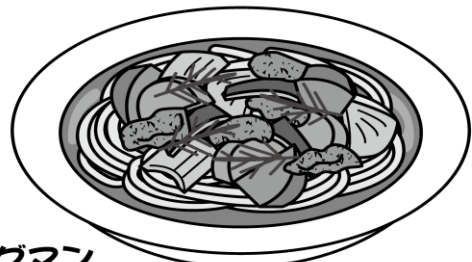
うるち米の粉から作る麺で、中国南部が発祥とされています。
日本には明治時代に台湾から伝わり、家庭で食べるようになったのは、第二次世界大戦後のことです。東南アジアから引き揚げてきた人たちが、現地で食べたビーフンの味を忘れられず、日本でも作られるようになりました。日本でビーフンの製造を始めたのは、ケンミン食品株式会社の創業者である台湾出身の高村健民さんで、1950（昭和25）年に兵庫県神戸市で製造を開始し、西日本を中心に全国へと広まりました。ビーフンの製造方法は、米粉と水を混ぜて蒸したものを穴が空いた押し出し機にかけて麺状にし、さらに蒸して乾燥させます。調理するときは具材と炒めて焼きビーフンにするほか、汁に入れたり、サラダやあえ物にしたりと、さまざまにアレンジできます。

キルギス



ベシバルマック

ゆでた麺と刻んだ羊の肉を混ぜた伝統料理。



ラグマン

トマトベースのソースをかけた麺料理。

正式名称：キルギス共和国 面積：約19万8,500km²（日本の約半分）
人口：約730万人（2025年、国連人口基金） 首都：ビシュケク

ユーラシア大陸の中央にある内陸国で、ウズベキスタン、カザフスタン、タジキスタン、中国と国境を接しています。国土の約90%が標高1,500m以上、そのうち約40%が3,000m以上という山岳国で、「中央アジアのスイス」と呼ばれるほど自然豊かです。気候は標高によって異なりますが、夏は30℃を超え、冬は氷点下になるなど季節ごとの気温差が大きく、四季がはっきりしています。観光地として知られるイシク・クル湖は、琵琶湖の約9倍もの面積で、塩分を含むため冬でも凍結しません。キルギス人はもともと遊牧民族であったため、食文化は羊や馬などの肉料理と乳製品が中心です。主食には小麦から作るパンや麺がよく食べられています。料理には油脂をたっぷり使い、素材の味を生かしたシンプルな味付けが特徴です。

線でつなごう！

夏に美味しい魚

& 漢字クイズ

夏に美味しい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げましょう。

イワシ

鰩

スズキ

鰯

ハモ

鱧

キス

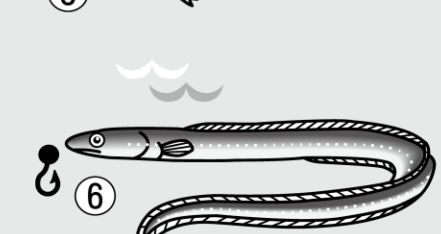
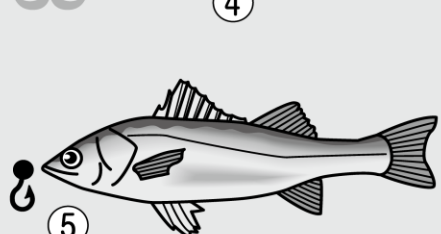
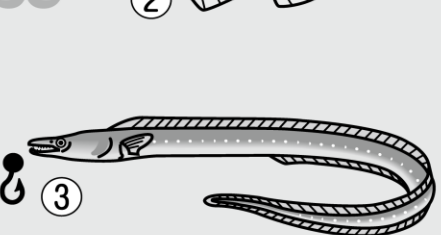
飛魚

アナゴ

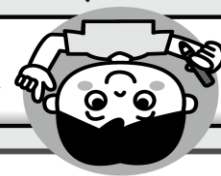
鱸

トビウオ

穴子



①—鰯—イワシ ②—鰩—スズキ ③—ハモ—アナゴ ④—鰯—スズキ ⑤—鱧—トビウオ ⑥—穴子—トビウオ



こたえ