



「おやつ＝おかし」ではありません

「おやつ」と「おかし」は似た言葉ですが、本来は意味が少し違います。おやつは、昔の時刻の呼び方である「八つ時（やつとき）」が由来です。八つ時は現在の午後2～4時頃を指し、この時間に食べる軽い食事や間食のことを「おやつ」と呼ぶようになりました。一方、おかし（お菓子）は、果物やせんべい、ケーキ、チョコレートなどの食べ物そのものを指す言葉です。

成長期の子どもにとって、おやつは「第4の食事」ともいわれます。お菓子だけでなく、果物、乳製品などを上手に取り入れて、不足しがちな栄養を補えるとよいですね。

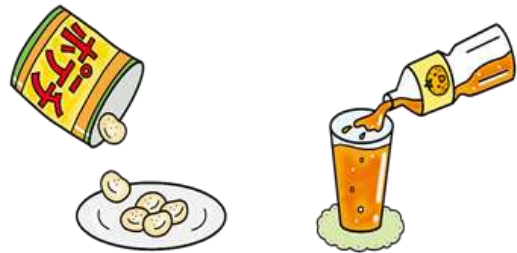
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、虫歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



好きなだけ食べているのは、おやつで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿に取り分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



「砂糖・油・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・いも類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



おにぎりやバナナ、チーズ、枝豆、ふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

**食べ過ぎたときは
体を動かし、エネルギー
を消費しましょう!**



間食（おやつ）でとるエネルギーは、大体180～200kcalくらいが望ましい量です。袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見て、情報を確認しましょう。

月		火		水		木		金	
6		7		8		9		10	
ご飯 さつま汁  シュウマイフリッター しょうが和え		コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん		カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ		ピリから 冷やしラーメン きなこポテト パイン缶		ほうれん草のピラフ チキンナゲット フルーツミックス	
白飯/鶏肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 生姜/ポークシュウマイ(玉ねぎ・豚肉・牛肉), 卵, 牛乳/こまつな, もやし, 生姜		コッペパン(卵・スキムミルク)/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ほうれん草・コーン・人参・白ごま/冷凍みかん		白飯, 豚肉, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, せり, りんご, 生姜, にんにく, グリルピース/ベーコン, こまつな, もやし, 白ごま		ソフトラーメン, ハム, にんじん, きゅうり, コーン, ごま, 玉ねぎ, 生姜, にんにく/じゃがいも, きなこ粉/パイン缶		胚芽米, 大麦, バター, ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, コーン, ほうれん草/鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・でん粉・おから等)/みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, 洋なし缶	
13		14		15		16	福井野小5年生給食なし 平和小こども学級給食なし	17	福井野小5年生給食なし
とり天井 味噌汁 いそ和え		背割りコッペパン キャロットポタージュ セルフドック (ウインナー) 黄桃缶		ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり		パスタミートソース 人参と コーンのサラダ		ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ	
白飯, 鶏肉, 生姜, にんにく, 卵/じゃがいも, 玉ねぎ, わかめ/こまつな, もやし, 切りのり		背割コッペパン(卵・スキムミルク) ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, パセリ, バター, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳/チキンウインナー(鶏肉・豚肉)/黄桃缶		白飯/豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, 生姜, にんにく, グリルピース, りんご/ぎょうざ(キャベツ, 玉ねぎ, ネギ, たら, 豚肉, 鶏肉他)/きゅうり, 白ごま		ソフトパスタ, 豚肉, 大豆水煮, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, せり, にんにく, パセリ, トマト缶/ハム, にんじん, きゅうり, コーン		胚芽米, 大麦, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 白滝, にんじん, グリルピース/凍り豆腐, こまつな/メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ)	
20	海の日	21		22		23		24	終業式 平和小早出し
・果物や野菜などは天候の影響が大きく、市場の状況により変更になることがあります。 ・海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性がありますのでご了承ください。		横割りバンズ ポテトスープ たらフライ ブルーベリーゼリー		スタミナ丼  味噌汁 冷凍みかん 豚肉には体の疲れをとる働きがあります。にらと一緒に食べると効果的です!		冷麦 フレンチポテト すいか 		レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍カットパイ フードリサイクルレタスの日	
		横割バンズ(卵・スキムミルク) ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ/たらフライ(たら)/ゼリー(ブルーベリー果肉)		白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, もやし, たら, 玉ねぎ, りんご, 生姜, にんにく, 白ごま/だいこん, 油揚げ/冷凍みかん		ソフト冷麦, 油揚げ, 椎茸, つと, きゅうり, 長ねぎ/じゃがいも/すいか		胚芽米, 大麦, 豚肉, 長ねぎ, 生姜, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, コーン, 椎茸, レタス/白花豆コロッケ(白花豆, マッシュポテト, 砂糖, バター, スキムミルク)/冷凍カットパイ	

フードリサイクルのレタスが登場します!



「フードリサイクル」とは、食べ残した給食や野菜の皮などを、リサイクルセンターでゆっくりと時間をかけて、畑の土の栄養になる『たい肥』に変身します。その『たい肥』の力ですくすくと育てられた野菜を学校給食で使用します。

今回は、北区の茨戸でとれた新鮮なレタスが、7月24日の学校給食で使用されます。