みつけ食育通信 令和８年10月号

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

上手に選んで、楽しく間食♡

洋菓子・スナック菓子は脂質が多く、和菓子や米菓は炭水化物が中心

洋菓子	スナック菓子	和菓子	米菓
砂糖、小麦粉、バター、卵、生クリームなど ↓ **脂質**、**炭水化物**	じゃがいも、とうもろこし、小麦粉、油、食塩など ↓ **脂質**、**炭水化物**、**食塩**	砂糖、水あめ、米由来の粉、小麦粉、豆あんなど ↓ **炭水化物**、**食塩**	米、食塩、しょうゆ、砂糖、など ↓ **炭水化物**、**食塩** (揚げせんべいなら**脂質**も多い)



分かっているけど、和・洋菓子を食べないなんてできません。
お客さんが来ればお茶菓子は必要だし、自分だけ食べないなんてできない・・・

そうですね。間食は、気分転換やコミュニケーションの役割にもなるので、大切にしたいところ。
食べてはいけないのではなく、**選び方**や食べる**時間・量**を見直しましょう！



選ぶときは「栄養成分表示」を確認しよう

販売されている食品には原材料や栄養成分などが表示されています。食品を選ぶときに確認する習慣を身につけましょう！

原材料名：
小麦粉、砂糖、バター、アーモンドパウダー、卵、食塩・・・



栄養成分表示(1 袋あたり)

エネルギー	：Okcal
たんぱく質	：Og
脂　質	：Og
炭水化物	：Og
―糖質	：Og
―食物繊維	：Og
食塩相当量	：Og

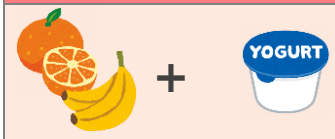
表示単位をチェック！
表示単位は**「100g」**や**「1 個」**など表示単位が違うため要注意！

表示の順番に注目！
原材料は、**「多い順」**に表示されています。
小麦粉、砂糖やぶどう糖など糖質の多い食品の表記が上の方に記載されていたら注意！

甘いお菓子や飲み物は「炭水化物」をチェック
「炭水化物」＝「糖質＋食物繊維」のこと
炭水化物量が多いほど糖質も多い傾向があります。

間食は **1 日 200kcal 以下**を目安に選びましょう（疾病のため医師から指示がある場合はそれに従ってください）

こんな時は何を食べる？おすすめの食べ物

甘いものが食べたい時	**塩っぱいもの**が食べたい時	**小腹が空いた**時	**運動後**の栄養補給
 果物　無糖ヨーグルト	 素焼きナッツ　個包装のせんべい	 小魚　スルメ	 ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ　ﾁｰｽﾞ　ゆで玉子　豆乳
・食事で不足しがちなビタミン＆カルシウムをプラス	・ナッツには食物繊維やビタミンEが豊富。1日1つかみが◎ ・米菓の食べ過ぎは塩分の摂りすぎにもなるため注意！	・噛み応えのあるものは噛む回数が増えるため、満腹感を得やすくなる	・炭水化物やたんぱく質を含むものがおすすめ。 ・手軽にとれるものが◎

無理なく、健康的に食べるためのひと工夫

- ☐ お菓子用ボックスを小さくする
- ☐ ゆっくり味わって食べる
- ☐ 袋の商品を選ぶ、食べる分だけお皿に出す
- ☐ 夕方の時間帯までに食べる、食べたら軽い運動をする
- ☐ ジュースではなく、お茶と一緒に食べる
- ☐ 食べ過ぎた日は、明日・明後日は控えるなど調整する









SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

見附市
食の取組
みんなでつづける食生活みっけ

見附市
子育て支援サイト
スマイルみっけ

令和８年 10 月号

みつけ食育れしぴ

☆1 日の食塩相当量の目標量☆
男性：7.5g未満　女性：6.5g未満

1 食の食塩 3g未満
野菜 140g 以上

見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- **鮭のほうれん草ヨーグルトマスタードソースがけ**
- れんこんの洋風きんぴら
- ニラとしめじの塩麹サラダ

献立のレシピ公開中

1 人分 **553kcal**　食塩相当量 **2.7g**　野菜 **170g**
野菜は 1 日 350g が目安です

マヨネーズ不使用！ヨーグルトでさっぱりコクうま♪

鮭のほうれん草ヨーグルトマスタードソースがけ

材料（4 人分） 調理時間：約 20 分

	・鮭の切り身	100g×4 切
	・無塩バター	1 個(8g)
	・ほうれん草（3 ㎝幅のざく切り）	150g
	・小麦粉	小さじ 1
A	・ヨーグルト	100g
A	・粒マスタード	小さじ 4
A	・おろしにんにく	3cm 程度
A	・顆粒コンソメ	小さじ 2
A	・こしょう	4 振り
	・ミニトマト（半分に切る）	4 個



▶183Kcal、食塩相当量 1.2g、野菜量 50g

作り方

1. 鮭の水気をキッチンペーパーでふきとり、魚グリルに鮭を並べ、中火で 10~12 分焼く。（焦げそうな場合、上からアルミホイルをかぶせて調整してください。）
2. 鮭が焼けたら、皿に盛りつける。
3. フライパンにバターを入れて中火で熱し、ほうれん草を入れて、しんなりするまで炒める。
4. 小麦粉を振り入れ、さらに 1 分ほど炒める。**A** を加え、とろみがついたら火を消す。
5. 2の鮭の上に4をかけ、ミニトマトを付け合わせて完成。



旬野菜　ほうれん草

▶**鉄**…赤血球中のヘモグロビンという成分の材料となり、酸素を全身に運ぶ

▶**葉酸、ビタミン B12**…赤血球がつくられるのを助ける

参考）一生役立つ　きちんとわかる栄養学

広報みつけ掲載レシピ
保健委員が作るみつけ食育れしぴ

給食の味をご家庭で再現
学校給食レシピ集

発行：見附市健康福祉課　健幸づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30　TEL:0258-61-1370