



令和8年6月26日  
目黒区立東山小学校  
校長 村尾 勝利  
栄養士 栗原 智子

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温と湿度が高い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3食の栄養バランスのとれた食事をとり、元気に夏休みを迎えましょう。

## 「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう。

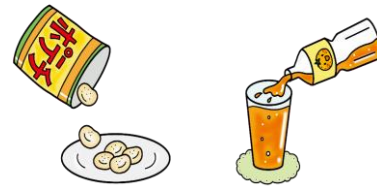
### 4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

#### 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、むし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ては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にと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!



● 「さとう・あぶら・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・ナッツ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、えだまめやふかしもち、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。

## 行事食



七夕の日にそうめんを食べる風習があります。「7月7日に索餅<sup>さくべい</sup>という細長いお菓子を食すると病気にならない」とされた中国の古い言い伝えに由来すると言われています。これが日本に伝わり、索餅に似たそうめんを七夕の日に食べるようになったそうです。