

# 給食だより

2018  
2月号



皆様寒い中、いかがお過ごしでしょうか？

2月3日は節分ですが、土曜日のため、今年の行事食は2月2日金曜日に行います。嗜好調査でも人気があったメニューを提供致しますので、皆様楽しみにして下さい。

2月14日はバレンタインデーですね。2月14日もバレンタインのデザート、お楽しみにして下さい。バレンタインデーはどうやって出来たのでしょうか？！

## バレンタインデーの由来

3世紀、ローマでは、若者は結婚を禁じられていました。愛する家族がいることが戦争の妨げにならないように。若い兵隊が戦争で戦いぬけるように。キリスト教徒のバレンタイン司祭はそんな若者を哀れに思い、密かに結婚させました。それを知った皇帝はバレンタイン司祭を処刑してしまいました。この、処刑された日が2月14日なのです。

## チョコレートの歴史

16世紀、スペインのフェルナンド・コルテスがアステカ帝国(現在のメキシコ)からカカオ豆を持ち帰り、最初は飲み物として上流階級に広まり、17世紀にはイタリア・オランダ・フランス・イギリスに伝わりました。飲むと温まるので、健康飲料や恋の媚薬と呼ばれていました。当時のヨーロッパでは、上流階級しか手に入れることが出来ない高級品でした。現在のようなチョコレートが日本で最初に製造されたのは明治10年頃でした。



## ところで、太らないおやつの適量はどの位でしょうか？

朝、昼、夜、バランス良く食事をして、+αでおやつを摂るのがまず基本です。**おやつの適正量はその人の一日の適正カロリーの10%程度が目安になります。**例えば当院での男性の平均カロリーは一日1800Kcalなので、おやつの摂取目安は180Kcalになります。当院での女性の平均カロリーは一日1600Kcalなので、160Kcalが目安になります。

また、カロリーだけでなく、砂糖や小麦粉がたくさん含まれる、炭水化物の多いお菓子をたくさん食べてしまうのも太る原因になります。**おやつでとってよい炭水化物量は、1日15g位と覚えておいてください。**

楽しいおやつの時間だったのに、「お医者様に、おやつの食べ過ぎで、辛いおやつ制限をしなくてはならないと言われた！！」ということにならないように、適量を楽しく食べるようにしましょうね。

## チョコレートだと1日どの位食べれる？

ミルクチョコレート50g当たり

カロリー	タンパク質	脂質	炭水化物
279Kcal	3.5g	17.1g	27.9g



男性のおやつ摂取目安 180Kcal＝ミルクチョコレート 32g  
女性のおやつ摂取目安 160Kcal＝ミルクチョコレート 28g

市販の板チョコが1枚約50gなので、他におやつを食べない場合は1日1/2枚くらい食べれそうです。1日1/2枚食べると炭水化物量が約14g・・・。1日に食べて良い炭水化物量が15gなので範囲内で大丈夫ですね。1/2枚が適量でしょう。1/2枚だと約140Kcalになりました。あとちょっと他のおやつを食べれそう！？

※しかし、1日のうちに菓子パンや果物、甘い飲み物などを摂った場合はその分調整して食べるようにしましょう。

## 他のお菓子では1日どれくらい食べれるでしょうか？

(1日に食べれる量である160～180Kcal分)

ブルボン パームロール 1本(14.4g)

ロッテ チョコパイ 1個



カロリー 67Kcal  
タンパク質 0.7g  
脂質 4.0g  
炭水化物 7.0g

2～3本位ですかね？



カロリー 163Kcal  
タンパク質 1.9g  
脂質 9.9g  
炭水化物 16.7g

1個ですね。

クロボー 黒棒名門 1本(18g)

ナビスコ チップスター 1パック(50g)



カロリー 63Kcal  
タンパク質 0.7g  
脂質 0.2g  
炭水化物 14.9g

カロリーだけ計算すると3本食べれる計算になりますが、黒棒は小麦粉と黒砂糖で出来ているため糖質が高く太りやすいです。

1本にして糖質の低いおやつと組み合わせると良いですね！



カロリー 264Kcal  
タンパク質 3.0g  
脂質 14.8g  
炭水化物 29.9g  
食塩相当量 0.4g

カロリーと炭水化物を考慮して、だいたい1/2パック食べれます。

皆さんだいたい適量がわかって来ましたか？？