

8月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。もうすぐ夏休みですが、夏休み中におやつをダラダラ食べて生活リズムが乱れないように気をつけましょう。自分のおやつのとおり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



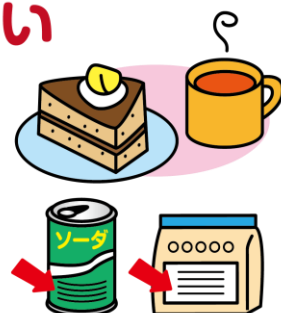
3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal



アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal



サブレ 1枚
(30g)
138kcal



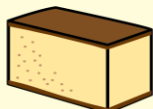
ミルクチョコレート 1/2 枚
(25g)
138kcal



みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



カステラ 1切れ
(50g)
157kcal



しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal



ポテトチップス 1/2 袋
(30g)
162kcal



カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
／食塩相当量 2.5g



チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
／食塩相当量 1.0g



フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
／食塩相当量 1.5g



コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal



※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜



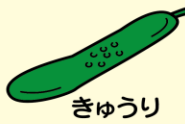
トマト



なす



ピーマン



きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ

8月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「米粉」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「トマト」は、砂川産を使用します。
- 「ミニトマト」は、砂川、奈井江産を使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

30日「じゃりんこ給食」です。

「じゃりんこ」とは、砂川の子という意味です。砂川でとれた野菜がたっぷりとはっているカレーです。生産者の方々が一生懸命作って下さった野菜です。感謝の気持ちを込めていただきたいですね。



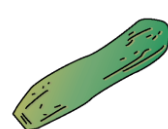
給食訪問

給食センター職員と栄養教諭が各学校の給食時間に訪問させていただいています。子ども達からは、「苦手だけど一口は頑張って食べた!」「給食おいしい」など、嬉しい声が聞こえてきます。給食訪問の際は、もう一度食べたいメニューなど聞きながら交流をしています。子ども達からのリクエストメニューは、可能な限りこれからの給食に取り入れていきたいと思っておりますので楽しみに☆

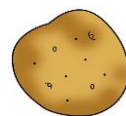
8月の給食にできるリクエストがあったメニューです。

・ビビンバ丼、白身魚のフライ、白花豆コロッケ、やわらかトマトチキン、中華卵スープ、チヂミ、もやしとツナのサラダ

30日に使用する砂川産野菜です。



人参、ズッキーニ、なす、トマト



玉葱、じゃがいも、カラーピーマン