

8月給食だよ!

令和5年7月28日

寒河江市立西根小学校 発行

* おやつを食べ方を考えよう! *

“おやつ”と聞くと、どんなものを思い浮かべますか?

アイス、ジュース、スナック菓子、チョコレート、クッキー、あめ、グミ、せんべいなど、お菓子を思い浮かべるのではないのでしょうか。おやつは、**おいしい**上に、**疲れた身体や心を満たしてくれる効果**もあり、つい食べたくなくなってしまうときがありますね。しかし、みんなが好きなお菓子には、**砂糖や塩・脂肪がたくさん含まれているものが多いので、食べ方に注意が必要です。**

「おいしいから」「おなかがすいたから」と言って食べすぎてしまい、**身体と心の成長に最も大切な食事をとれないことがないように、次のことに気を付けてみましょう。**

1 食べる時間を決めよう

食べる時間を決めずに食べると、

昼食や夕食が食べられなくなるので注意!!



本来“おやつ”とは、1回の食事で食べられる量が少ない子どもが、足りない栄養を補うために必要とされていた“間食”のことです。



栄養成分表示をチェック!
お菓子や飲み物に**表示**されていますので、おやつを選ぶ際の参考にもなります。

2 食べる量を決めよう

例えば、スナック菓子1袋。

どの大きさの袋(量)を食べますか?

- ①大袋
- ②中袋
- ③小袋



おやつから摂るエネルギーの目安は、

1日約200kcalです。

①②を食べる人は、**全部食べないようにお皿に取り分けて食べたり、兄弟や家族、友達と分けたりして食べるようにする**といいですね(^^)

③を食べる人は、**ほかのおやつを食べたり、飲み物を飲んだりすることもできますね。**

栄養成分表示 (100g当たり)

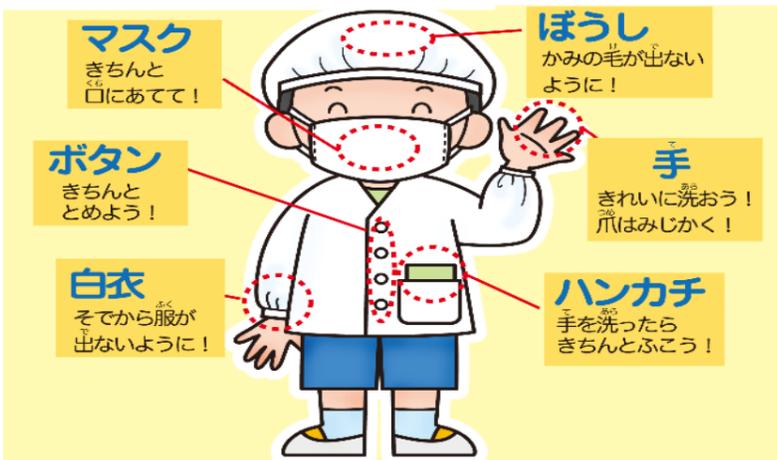
| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 00kcal |
| たんぱく質 | 00g |
| 脂質 | 00g |
| 炭水化物 | 00g |
| ナトリウム | 000mg |
| 食塩相当量 | 0g |

| | |
|---------------|---------|
| ねらい | 日(曜) |
| 郷土料理・特産物を味わおう | 予定こんだて |
| | きいろのなかま |
| | あかのなかま |
| | みどりのなかま |

かくにん確認しよう!

給食当番の身だしなみ

マスク・ハンカチ 持ったかな?



24日から給食がはじまります。給食着を忘れずに持ってきてましょう。

24日(木)

トマト入りカレーライス
牛乳
寒河江産つるむらさきのおひだし
ガリガリ君(ソーダ味)

ごはん あぶら じゃがいも
ごまあぶら デザート

牛乳 ぶたにく チーズ
かまぼこ

にんにく たまねぎ にんじん
トマト
つるむらさき キャベツ

25日(金)

県産きゅうり入り冷やし中華
牛乳
ぎゅうにくコロケ

ラーメン ごまあぶら さとう
あぶら じゃがいも パンこ

牛乳 ハム たまご
ぎゅうにく

もやし きゅうり ミニトマト

| | |
|------------|---------|
| ねらい | 日(曜) |
| フタミの働きを知ろう | 予定こんだて |
| | きいろのなかま |
| | あかのなかま |
| | みどりのなかま |

28日(月)

ごはん
牛乳
とりにくのネギ塩だれ
おかかあえ
じゃがいものみそしる

ごはん かたくりこ あぶら
ごまあぶら ごま じゃがいも

牛乳 とりにく かつおぶし
あぶらあげ わかめ みそ

ねぎ にんにく しょうが
レモン もやし キャベツ
ほうれんそう

29日(火)

栄養ピリネバ丼
ブロッコリーのナムル
とうふとめかぶの和風スープ
はちみつレモンゼリー

ごはん ごまあぶら ごま
ゼリー

牛乳 ぶたひきにく だいす
みそ なっとう とうふ めかぶ

たまねぎ しょうが キャベツ
ブロッコリー にんじん ねぎ

30日(水)

ごはん
牛乳
さけのしおやき
きりぼしだいこんのもの
こまつなのみそしる

ごはん あぶら さとう

牛乳 さけ あぶらあげ
みそ

きりぼしだいこん にんじん
こんにゃく いんげん
もやし こまつな たまねぎ

31日(木)

キンパ風まぜごはん
牛乳
831(やさい) サラダ
わかめスープ

ごはん あぶら さとう
ごまあぶら ごま

牛乳 ぶたにく のり
わかめ

にんじん ほうれんそう たくあん もやし
にんにく しょうが ブロッコリー えのき
キャベツ きゅうり パプリカ コーン ねぎ



「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、栄養たっぷりおいしい野菜のことを「もっと知ってもらいたい」「もっと食べてもらいたい」という想いで制定された記念日です。

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。