



8月よていにんだて表



2年度

白川町学校給食センター

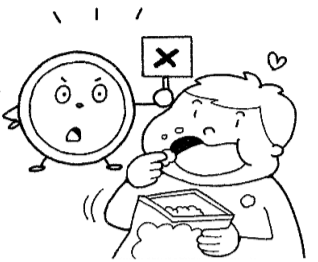
TEL72-1240

FAX72-1465

夏休み中の間食の仕方(おやつの食べ方)を見直してみましょう!



間食(おやつ)は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。
つまり、3食で十分にとれていれば、間食は食べなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。決まりを作ってから食べましょう。



~間食(おやつ)を食べる時のポイント!~

① 時間と量を決めてから、食べはじめましょう。

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。

また、夜ごはん後、夜食を食べる人もいるかもしれませんが、朝食が食べられなくなったり、睡眠が浅くなる原因となるので、食べないようにしましょう。



② 「S・O・S」に気をつけましょう。

S: シュガー(砂糖)
O: オイル(油)
S: ソルト(塩)



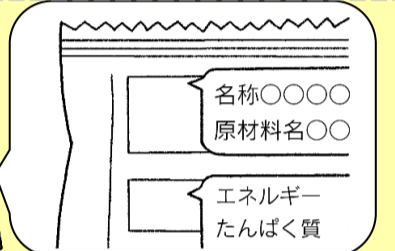
間食で人気のある市販の菓子類などには、この「S・O・S」が多く含まれているものがあります。これらをたくさん食べ続けると、生活習慣病の原因になります。

また、このような食品は、さまざまな調味料などを使って、濃い味になっているものが多いようです。それに慣れてしまうと、普段でもびみょうな味の違いが分かりにくくなる心配があります。スティック野菜や果物、乳製品などがおすすめです。

③ 食品表示を見て、おやつをえらびましょう。

【食品表示から分かること】

- ・名前
- ・使っている材料
- ・消費期限・賞味期限
- ・栄養価
- ・作った場所(会社)



月	火	水	木	金
17 始業式 	18 歯の日・佐保リクエスト ヨーグルト コールスローサラダ やさいチップス ナン キーマカレー (小)676Kcal (中)884Kcal	19 オレンジ きりぼしサラダ とりにくのからしやき(2こ) うめちりごはん みそしる (小)639Kcal (中)752Kcal	20 なし もやしのごまあえ さばのおろしソース ごはん かぼちゃのみそしる (小)665Kcal (中)781Kcal	21 かいそうサラダ だいすとかざかなのあげがらめ ソフトめん なつやさいミートソース (小)725Kcal (中)928Kcal
24 なし ピピンバのく やきぎょうざのあますあんかけ(保小2こ中3こ) ごはん トックスープ (小)687Kcal (中)803Kcal	25 レモンゼリー こまつなのごまあえ えごまふりかけ あじのこうみやき ごはん なすのみそしる (小)606Kcal (中)708Kcal	26 白中リクエスト献立 フローズンヨーグルト はるさめサラダ とりにくのからあげ(2こ) キムチチャーハン ちゅうかスープ (小)736Kcal (中)861Kcal	27 白保リクエスト献立 ぎょうぼう もやしサラダ 白川ウインナーのグラタン くるろールパン ミートボールのトマトスープ (小)704Kcal (中)873Kcal	28 歯の日 れいとうみかん ごもくめ おからコロッケ ちゃめし かきたまじる (小)707Kcal (中)835Kcal
31 野菜の日 せんぎりたくあんのごまあえ とうもろこし ごはん なつやさいカレー (小)741Kcal (中)868Kcal	今月の地場産物 <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・じゃがいも ・トマト ・ズッキーニ ・干しいたけ ・みそ ・豆腐 ・油揚げ 			

8がつ日は「歯の日」です!
今月は2日間「歯の日」があります。歯の日には噛み応えのある食材や、カルシウムを多く含んだ給食を計画しています。かんちゃんマークを意識して食べましょう。

リクエストメニューが3日間あります!
1年間に全ての学校、保育園のリクエストメニューが登場します。みなさんの今月の一番のお楽しみはどれでしょうか。

31日「野菜の日」今月も夏野菜がテーマです。カレーには、かぼちゃやなす、ピーマンやトマトが入っていますよ。旬の味を楽しみましょう。

