



給食だより

平成29年10月31日
陸別町給食センター

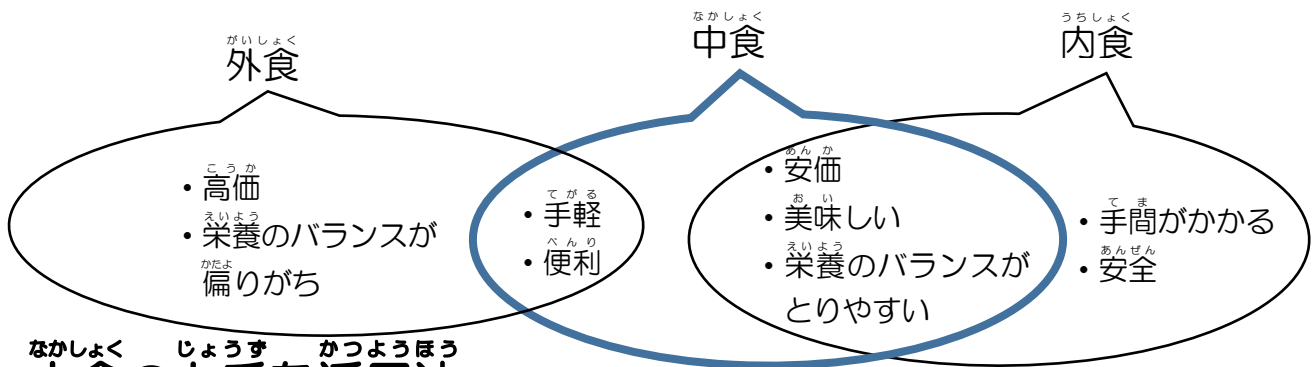
「外食」「中食」を上手に活用しよう

近年は、単身世帯の増加や女性の雇用者の増加等を反映して、外食・中食における消費が増えています。

「外食（がいしょく）」 飲食店で食べること

「中食（なかしょく）」 調理してある惣菜、弁当などを買って持ち帰り、家で食べること

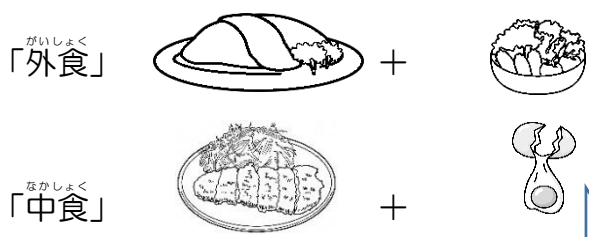
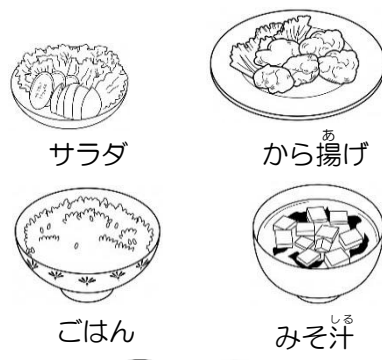
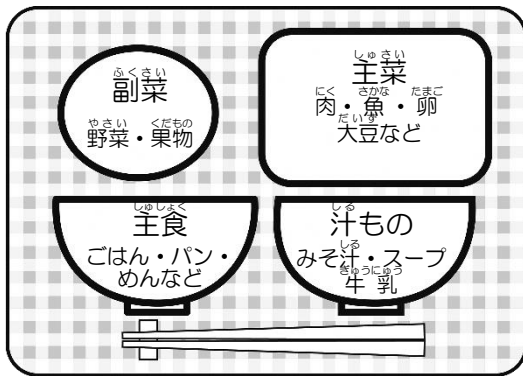
「内食（うちしょく）」 家で食材・材料を調理して食べること



中食の上手な活用法

手作りの内食も時間がないと品数が少なくなり、栄養も偏りがちになります。中食メニューをプラスすれば、栄養バランスもよくなり、食卓もにぎわいます。

バランスの良い食事のスタイル → 例えばこんな感じにから揚げ・サラダを買ってきて…



買ってきた「とんかつ」を「卵」でとじて『かつ丼』

外食の時は単品料理ではなく、例えばオムライスにサラダやスープなどを加えましょう！