



# 給食だより

令和2年7月29日

陸別町給食センター

## 間食のとり方について

間食とは、食事と食事の間に食べるものです。朝・昼・夕の三食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があり、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果もあります。

### 間食のとりすぎに気をつけよう

<p>間食 約700kcal</p>	<p>左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食でのエネルギー量の摂取目安は200kcalです。間食の内容や量に気をつけましょう。</p>	<p>食事 約640kcal</p>
------------------------	---	------------------------



### 間食のポイント1

### 間食は時間と量を決めて！

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。時間を決めて食べる習慣を身につけましょう。



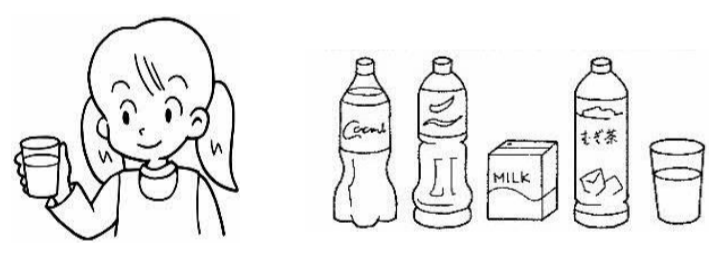
パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取り分けて食べましょう。



### 間食のポイント2

### 上手に水分補給をしよう！

飲み物を飲む時は、水や無糖のお茶がおすすめです。ジュースなどの清涼飲料水は糖分が多いため、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意しましょう。



給食センターの裏にある食育圃場で、「じゃがいも、長ねぎ、玉ねぎ、とうもろこし、人参」を栽培しています。子どもたちが野菜の栽培や収穫などを学ぶ食育の一環として、5年前より始めた取り組みです。とうもろこしは8月下旬から9月上旬ごろに収穫見込みです。収穫次第、給食で提供いたしますが、天候や生育状況によっては変更もあります。ご了承下さい。旬の採りたて野菜を味わって下さい。

## 献立のお知らせ

**21日：道産牛肉を使ったスタミナ焼肉丼**

新型コロナウイルスの影響で、消費が落ちている道産牛肉を、学校給食を通じて子どもたちに無償で提供し、生産者を応援しようという北海道の取り組みがあり、提供するものです。外食の機会が減ったり、海外の観光客が減ったことで、生産者が困っています。食事は、生産者がいて成り立つものです。消費者は、このような生産者の状況も考え、食事をすることも大切だと思います。

**19日：ミートローフ**

ハンバーグの肉だねにコーンや枝豆などを入れ、オーブンで焼いた料理です。給食センターの手作りソースをかけて提供します。

**24日：たらのかレーパン粉焼き**

**31日：さばみそ**

魚料理の残食は多い傾向にありますが、給食では色々な食事を知り、味覚を広げるため、調理法や味付けを変えて提供しています。苦手な食材も一口はチャレンジしてみてください。