

8月給食だより

令和5年7月19日

陸別町給食センター

間食の取り方について

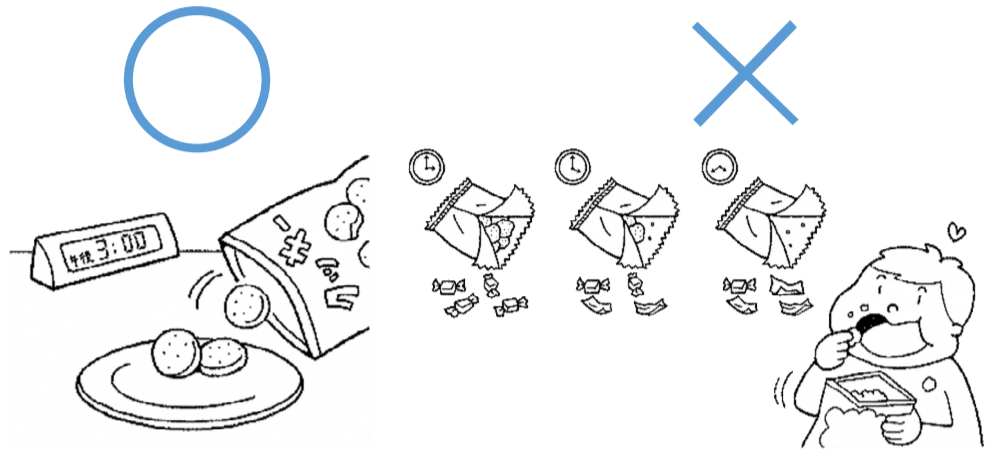
間食とは菓子のことではなく、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する食事のことをいいます。3食で栄養が十分にとれていれば間食はとらなくてもよいのですが、楽しみな時間でもあります。きちんと決まりをつくって食べるようにしましょう。

間食は...

時間と量を決めて食べる

時間を決めずに食べる『だらだら食べ』やゲームなどをしながらの『ながら食べ』は、肥満やむし歯の原因になります。

- ・間食の時間をきちんと決めましょう
 - ・お皿に取り分けて食べましょう
- 袋のまま食べると全部食べてしまいがちです。



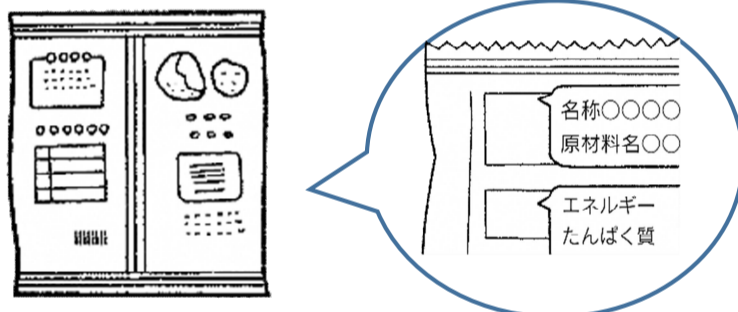
不足しがちな栄養素をとる (カルシウムなど)

不足しがちな栄養素が取れるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などから選びましょう。



食品表示を見ながら食品を選ぶ

市販の菓子などを選ぶ時は、原材料名や栄養表示成分を見ましょう。エネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーの確認もできます。



好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで生活習慣病などの原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげればよいのかを考えましょう。

献立のお知らせ

4日：ナン・スープカレー・果物ゼリー和え

8月4日は、町民試食会です。普段子どもたちが食べている給食を食べられる機会ですので、ぜひ参加していただきたいと思っております。参加する場合は、7月24日(月)までに、給食センターまでご連絡をお願いいたします。(Tel 27-4111)



30日：ザワークラウト風

ザワークラウトとは、ドイツ語で「すっぱいキャベツ」という意味の料理です。本来は、キャベツを塩で漬けて込んで発酵させるドイツ風の漬物ですが、今回は、塩とレモン果汁で味付けする即席版です。



9日：ピーマンの肉詰め

夏野菜のピーマンを肉詰めにして焼き上げました。給食センターでは、ピーマンの肉詰めをひとつひとつ手作りしています。ピーマンには、夏の日差しで消耗しがちなビタミンCが豊富で、夏バテ予防におすすめです。



31日：ボンゴレパスタ

「ボンゴレ」は、あさりなどの二枚貝を使ったパスタです。あさりには、貧血予防に効果があり成長期に必要な鉄や、味覚障害を防ぐ体の成長を促す亜鉛などが豊富に含まれています。ぜひすすんで食べてください。

