

10月 給食だより

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなると、時間を考えて食べましょう。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal



アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal



サブレ 1枚
(30g)
138kcal



ミルクチョコレート 1/2枚
(25g)
138kcal



みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



カステラ 1切れ
(50g)
157kcal



しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal



ポテトチップス 1/2袋
(30g)
162kcal



カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
／食塩相当量 2.5g



チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
／食塩相当量 1.0g



フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
／食塩相当量 1.5g



コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal



※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

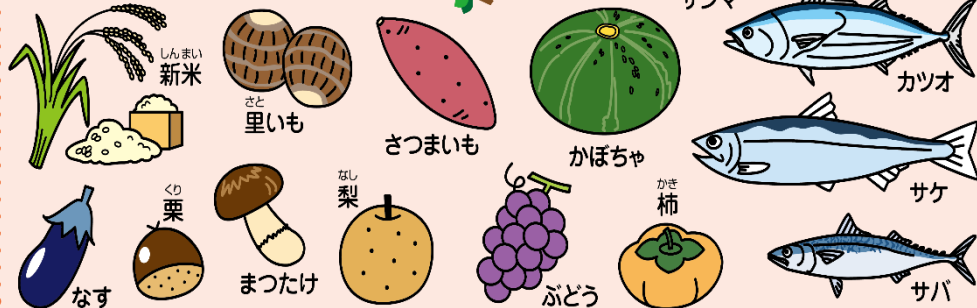
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

10月16日の給食では旬である戻りがつおを使用した給食を提供します。戻りがつおは冬に向けて栄養を蓄えており、引き締まった身と濃厚な旨味が特徴です。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋に美味しい食べ物



旬の食材のほかに、10月30日はハロウィンメニューを提供します。お楽しみに♪

