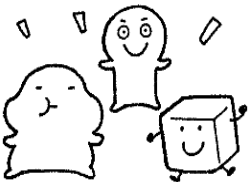




間食の取り方について

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、楽しい時間でもあります。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...



| | | |
|--------------------|--|--|
| <p>時間と量を決めて食べる</p> | <p>不足しがちな栄養素をとる (カルシウムなど)</p> <p>じゃこおにぎり プルーン入りヨーグルト</p> | <p>食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○ 原材料名○○ エネルギー たんぱく質</p> |
|--------------------|--|--|

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。

8月予定こんだて

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|---|---|---|-----|-----|-------|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|--|
| | <p>こん げつ し ば さん ひん 今月の地場産品</p> <p>たまねぎ じゃがいも ぶたにく ズッキーニ キャベツ</p> | | | <table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 平均値</td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>652kcal</td> <td>811kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.1g</td> <td>29.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>23.0g</td> </tr> </table> | 一食あたりの 平均値 | 小学校 | 中学校 | エネルギー | 652kcal | 811kcal | たんぱく質 | 24.1g | 29.8g | 脂質 | 19.7g | 23.0g | <p>18 ごはん 根菜のみそ汁 さばのみぞれ煮 海そうサラダ 牛乳</p> |
| 一食あたりの 平均値 | 小学校 | 中学校 | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 652kcal | 811kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 24.1g | 29.8g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 19.7g | 23.0g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | | | | ~おもに体をつくる食べもの | 油揚げ みそ さば ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | | | | ~おもに体の調子をととのえる食べもの | 大根 人参 ごぼう 長ネギ キャベツ 玉ねぎ | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | | | | ~おもにエネルギーのもとになる食べもの | ごはん さつまいも 砂糖 | | | | | | | | | | | | |
| | <p>21 ごはん えのきのみそ汁 肉だんご ズッキーニの梅和え 牛乳</p> | <p>22 わかめうどん 粉ふきいも アーモンドフィッシュ 牛乳</p> | <p>23 ごはん 中華スープ 焼き春巻き 春雨サラダ 牛乳</p> | <p>24 まるパン コンソメスープ えびカツレツ コーンサラダ 牛乳</p> | <p>25 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳</p> | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | 油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳 | とり肉 わかめ 小魚 牛乳 | 豆腐 豚肉 ひじき ハム 牛乳 | えび 魚のすり身 牛乳 | のり ひじき 厚揚げ みそ いわし ハム 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 玉ねぎ えのき ズッキーニ 梅干し | 大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ パセリ | とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり | 白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし | 玉ねぎ 梅干し もやし きゅうり | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん パン粉 砂糖 ごま油 | うどん 砂糖 じゃがいも アーモンド ごま | ごはん でん粉 砂糖 ごま油 春雨 米油 | パン パン粉 米油 イタリアンドレッシング | ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖 | | | | | | | | | | | | |
| | <p>28 夏野菜のカレーライス ミックスフルーツ 牛乳</p> | <p>29 スープスパゲッティ ハムのマリネ きなこプリン 牛乳</p> | <p>30 ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切り干し大根の和え物 牛乳</p> | <p>31 黒糖パン ミートボールスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳</p> | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | とり肉 ヨーグルト 牛乳 | ウインナー ハム きなこ 牛乳 | 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳 | とり肉 豚肉 卵 ハム 牛乳 | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 玉ねぎ 人参 ズッキーニ トマト ピーマン パプリカ 枝豆 黄桃 みかん バイン ナタデココ | 玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ | 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり | 玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 | スパゲッティ バター 米油 小麦粉 砂糖 オリーブオイル | ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉 | パン でん粉 砂糖 植物油 米油 マカロニ ごまドレッシング ごま油 | | | | | | | | | | | | | |

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。