

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年10月

掛川市教育委員会

間食について考えよう

★1日3回の食事が基本★

間食は朝・昼・夕の3食の食事ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、食事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。しかし、楽しい時間でもあります。砂糖・油・塩分のとり過ぎに注意しながら、上手な間食のとり方を考えましょう。

間食の摂取目安

キロカロリー
200kcal

間食をとる場合は、年齢や性別、運動量などによって違いがありますが、基本的には1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量になります。まずは200kcalを目安にとりましょう。



くらべてみよう

市販菓子のエネルギー量



～おすすめのおやつ～



摂り方の3つのポイント

① 量

パッケージの成分表示をチェックし、皿などに少量ずつ取り分けて食べましょう。



② 時間

夕食前や夜寝る前は避けましょう。



③ 内容(組み合わせ)

食事で不足しがちな栄養素(カルシウムやビタミン、食物繊維など)を取り入れましょう。



まんてんくんのおやつレシピ



☆大学芋☆

<材料 4人分>

- ・さつまいも 大2本
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・水 適量
- ・黒ごま 大さじ1

<作り方>

- ① さつまいもは2cm角に切り、水にさらしてあくを抜く。
- ② ①のさつまいもの水をキッチンペーパーで拭き、油で揚げる。
- ③ フライパンに調味料(★)を入れ、少し煮詰めてタレを作る。
- ④ タレに揚げたさつまいもと黒ごまを入れ、からませてください。

☆今月のリクエスト献立☆

桜が丘中学校と北中学校のみなさんが考えてくれました。
お楽しみに！

★今月の日本味めぐり★

ここのどこ？
ヒント

答えは献立表
を見てね！



- ① 北陸地方の県で、冬は雪がよく降ります。
- ② 米の生産量が日本一。
- ③ 日本酒が有名です。

掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

令和2年8月20日～令和2年9月11日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係(Tel25-6777)にお問い合わせください。
まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。