

# 7月給食だより



鯖江市片上小学校

「おやつ」は「お八つ」と書き、昔の時間のよび方から生まれた言葉です。今の時間で午後3時ごろに気分転換のためにとった軽い食事のことでした。ふつうに生活している限り、おやつは毎日必ず食べなければならないものではなく、ありません。またそれが甘いものである必要もありません。「おやつ=甘いもの」は頭の中で一度リセットして、不足しがちな栄養素を補えるおやつを選ぶようにしましょう。

## おやつについて考えよう！

### 間食は……

・時間と量を  
決めて食べる

・不足しがちな栄養素  
(カルシウムなど)をとる

じゃこ  
おにぎり

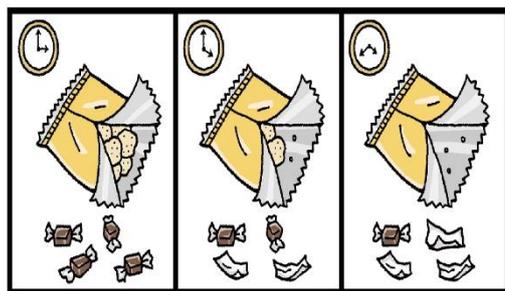
ブルーベリー  
ヨーグルト

・食品表示を見ながら  
食品を選ぶ

名称○○○○  
原材料名○○○○

エネルギー  
たんぱく質

・野菜や乳製品、くだもの  
などがオススメです！



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。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

### 郷土料理で 日本一周！



今月の「郷土料理で日本一周」は「宮崎県」です。

宮崎県は、養鶏（にわとりを食肉にしたり、たまごをとったりするために育てること）がさかんなので、おいしいとり肉をつかった郷土料理がたくさんあります。



### 7月11日(火)

- ・チキンなんぼん
- ・たたききゅうり
- ・とうふとニラのスープ
- ・ひゅうが夏みかんゼリー

また、宮崎県でとれる日向夏みかんは、世界でもめずらしい異色の柑橘です。食べ方もかわっていて、りんごの皮をむくように黄色い外皮だけむいて食べます。白いふかふかの部分と黄色い果肉をいっしょに食べると、「真のおいしさ」を味わえ、おいしく食べることができるそうです。

