

7月給食だより



鯖江市学校給食研究部

「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

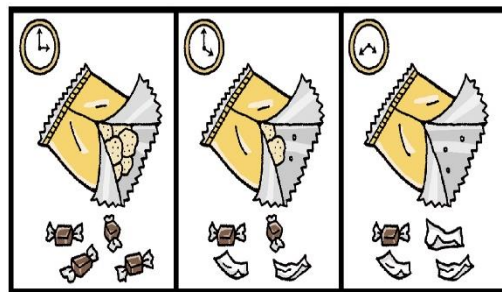
プルーン入り
ヨーグルト

・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に)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12日(水)

- ・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。

