

食育&給食だより



(おうちのひととよんでね)

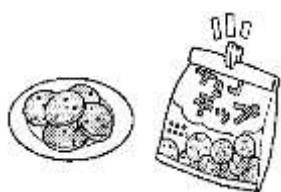


みんな大好き♪ おやつたの食べ方かた☆大研究！

“間食”とはおやつかんしょくのことで、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。上手に間食を取ることで、食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を変えたり、リラックスしたりなどの効果があります。しかし、食べ過ぎしまうと、食事が食べられなくなってしまうたり、脂質や糖分、塩分を取りすぎて、肥満や生活習慣病になりやすくなったりします。間食を食べるときのポイントを守って上手に取りましょう。

間食の 4つの ポイント

① 量を決めて食べる



② 時間を決めて食べる



③ 足りない栄養素をとろう



④ 成分表示を見て選ぼう



11月は「みやぎふるさと食材月間」です

宮城県では、地域の食材を利用した学校給食の推進として、1年のうちで食材が豊富な11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎふるさと食材月間」としています。今月の給食は、地域の食材に加え、高等部園芸班で作られた野菜を使った給食を予定しています。みんなで味わって食べましょう！！

今月の宮城県産の食材



こうとうぶ えんげいはん・かんなりやさい
高等部園芸班・金成野菜ウィーク(11/10~11/14)

☆11/10(月)「大根・ねぎ・白菜」

秋の定番メニューの芋煮汁を作ります。味噌味の宮城風です。

☆11/11(火)「大根・白菜」

みずみずしい大根はサラダに、大きく育った白菜はクリーム煮にします。

☆11/12(水)「かぼちゃ・大根」

「ブラックのジョー」という品種のかぼちゃはそぼろに煮します。

☆11/13(木)「さつまいも」

「紅はるか」という品種です。フライドポテトにします。

☆11/14(金)「さつまいも・白菜・大根」

さつまいも御飯とおでんにします。野菜の甘さを味わいましょう。

お楽しみに♪

