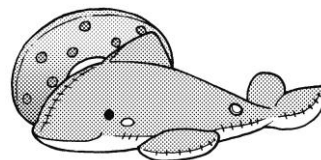


給食だより

津市立南が丘小学校

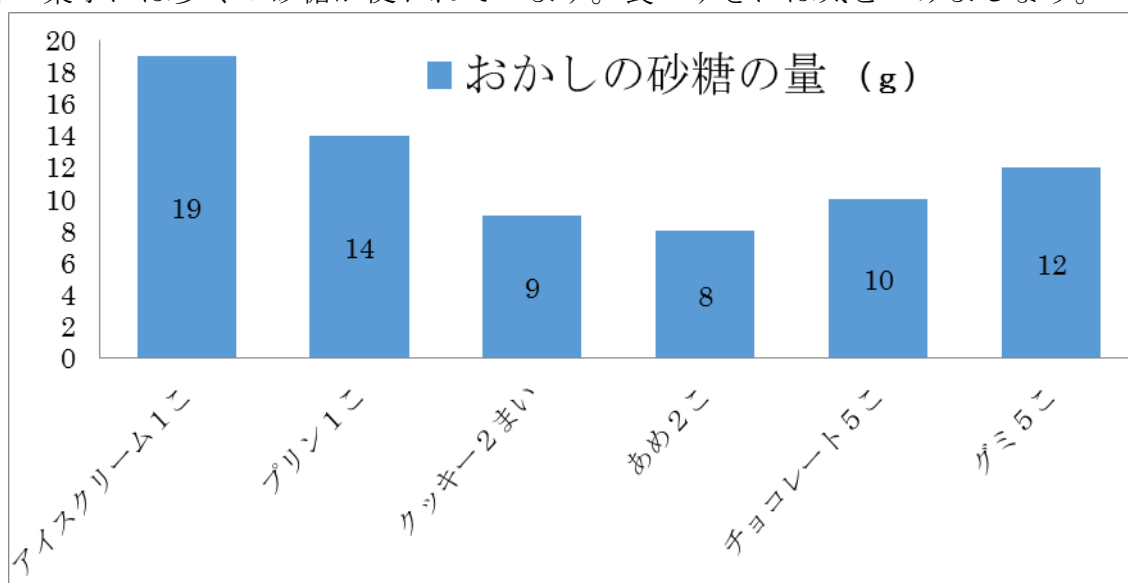
きゅうしょくだより7月号

みなさんは、間食を食べる時にどんなものを選んで食べていますか。好きなものを好きなだけ食べているとエネルギーや糖分、塩分、脂質などをとりすぎてしまいます。間食のとり方について考えてみましょう。



甘いお菓子のさとうの量はどれくらい？

甘い菓子には多くの砂糖が使われています。食べすぎには気をつけましょう。



※資料は「給食ニュース」編集部の計測データです

甘いものを



とりすぎると……

甘い菓子には、たくさんの砂糖が含まれています。とりすぎてしまうと肥満の原因となるほか、病気の原因になったりします。

また、だらだら食べたり、食べた後に歯みがきなどをしなかったりするとむし歯になりやすくなります。

間食をとるときに
気をつけたいこと



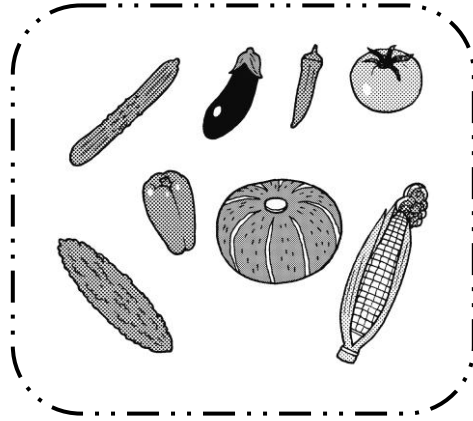
間食には、3食だけでは不足しがちな栄養素や水分を補ったり、リラックスしたりするための役割があります。季節の果物や牛乳、乳製品芋類、豆類などを食べるとよいでしょう。また食べる量にも気をつけましょう。

飲みすぎ注意

あまい 清涼飲料



夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。



のどが渇いた時に冷たい清涼飲料をたくさん飲んでいませんか。冷たいものは、あまみを感じにくく、糖分をより多くとってしまいがちなので、注意が必要です。清涼飲料に含まれる糖分量は栄養成分表示の炭水化物の欄を見ればわかります。

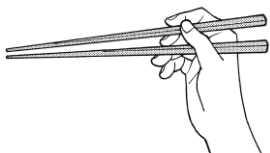
給食のメニューをつくってみませんか

ヤンニョムチキンのヤンニョムというのは韓国料理に使う合わせ調味料のことです。コチュジャンという唐辛子味噌をベースにしています。

ヤンニョムチキン（4人分）

〈材料〉		〈つくり方〉
鶏もも肉 50 g	4切	①鶏肉は、ワインと塩・こしょうで下味をつけます。
酒,塩,こしょう	少々	②下味のついた肉に片栗粉をつけます。
片栗粉	大さじ2	③鍋に油を入れて、170℃くらいの温度で中心に火が通るまで揚げます。
小麦粉	大さじ2	④トマトケチャップ・さとう・みりん・ごま油
天ぷら油	適宜	コチュジャンを鍋に入れて混ぜ、ひと煮たてさせてソースをつくります。
トマトケチャップ	30 g	⑤揚げた鶏肉にソースかけていただきます。
さとう	10 g	
みりん	大さじ1	
コチュジャン	20 g	
ごま油	小さじ1	

※給食用の辛さになっています。コチュジャンはお好みで使用してください。



8月4日は「はしの日」

正しい箸使いを意識してみましょう