



おやつ(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
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

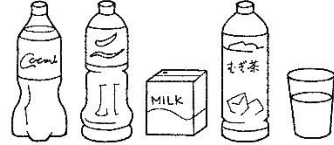
子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



もうすぐ夏休み。自由な時間が多い夏休みは、おやつ(間食)には、お菓子やアイスなどの楽しみだけでなく、3食の食事で不足しがちな栄養素を補う役割があります。おやつ(間食)について、おうちで考えてみましょう。

おやつ(間食)のとり方を考えよう

食に関する指導の一環として ICT を活用して 給食の時間に動画を配信中



毎月、栄養教諭が5分程度の動画を作成しています。今月は「歯にいい食べ物を食べよう」の内容でした。

6月は食育月間でした。給食センターでは、テーマに沿って特別なメニューを実施しました。給食を通して、いろいろな食べ物や料理のを知り、体や健康と食事について、考える機会にしてほしいと思います、献立を工夫しています。おうちでも話題にしてみてください。

食育月間の取組紹介

宇土 ぱくぱく通信

給食センター 作成者：松尾

Let's Cook!

給食レシピ

7月の給食メニュー

カレーマーボー豆腐

- <材料> 4人分
- 豚ひき肉 180g
 - 木綿豆腐 450g
 - にんじん 90g
 - たまねぎ 270g
 - 水煮たけのこ 120g
 - ねぎ 20g
 - にんにく・しょうが 少々
 - 赤味噌 42g(大2.5)
 - こいくちしょうゆ 12g(大1弱)
 - 三温糖 5g(大1/2)
 - カレールウ 25g
 - カレー粉 少々
 - 酒 6g(小1強)
 - ごま油 6g(小1強)
 - でんぷん 15g(小3)
 - サラダ油 5g(小1程度)
- ※ 大...大さじ、小...小さじ

<作り方>

- ① にんじん、たまねぎ、たけのこはみじん切り、ねぎは薄く輪切りにしておく。豆腐はさいの目に切って水にさらす。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて、すりおろした(またはみじん切りにした)にんにく・しょうがを入れ、ひき肉を炒め酒を振る。火が通ったら野菜を入れ、カレー粉を入れる。
- ③ 適量の水と豆腐を入れしばらく火を通して、赤味噌、こいくち、三温糖、カレールウで味を調える。味がなじんだら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、ねぎとごま油を入れて仕上げる。



給食では、レバーチップを入れて、鉄分を強化しています!

ふるさとくまさんデー・八代

八代特産のい草そうめん・トマトを使ったサラダと日奈久にちなんだちくわの磯辺揚げ



スポーツ応援セレクトデザート

丈夫な体をつくってくれる「きなこプリン」と、疲れをとってくれる「はちみつレモンゼリー」のセレクト



給食センターでも暑い中頑張って調理しています!



うどんうまかデー・なす

宇土産なす(PC 筑陽)を80kg素揚げして、うまみたっぷりのマーボーなすを作りました!

かみかみメニュー

よくかんで食べると体によいことがたくさん! 歯ごたえのある食材を取り入れました。