

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 午前おやつ, 午後おやつ. Rows include items like 親子丼, 食パン, とうもろこし御飯, etc.

★土曜日★
4 豚丼、ニッスイおさかなソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
11 コッペパン(いちごジャム)、中華そば、ソーセージ、ジョア
18 中華丼、ニッスイおさかなソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
25 ナイススティック、五目うどん、ソーセージ、ジョア

\*変更することもあります。
\*誕生会(29日)は、デザートでお祝います。

7月 給食だより

とうもろこしご飯 3日・17日
1 とうもろこしを身(粒)と芯に切り分ける。
2 お米に塩、酒を加えて通常の水加減にする。
3 お米を30分程度浸水させた後、とうもろこしの身と芯を加え、炊き上げる。
4 炊きあがったら、芯を取り除き、とうもろこしをご飯とよく混ぜる。
材料
・米・・・1.5合
・とうもろこし・・・1/2本
・食塩・・・1g
・酒・・・1/2小さじ

「健康的なおやつ」で成長をサポート！
おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。
★健康的なおよつ選び方
・栄養バランス
成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。
・食品添加物
添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすです。
・糖分
糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。
・脂質
油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。
・塩分
塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。
交互食べに注意！
甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。

献立からのメッセージ

ピーマン
緑色のものは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。ピーマンはビタミンCをたっぷりの含む野菜です。また、食物繊維も豊富で、便秘の解消にも役立ちます。

すいか
すいかは約90%が水分で構成されており、水分補給にぴったりな果物です。また、ミネラル類が含まれているので、体内の水分バランスを整えてくれます。