

間食とりすぎていませんか？

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。また、気分転換にもなり、心理的にも良い影響をもたらします。しかし、よく食べられている市販のお菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、とり過ぎないようにしましょう。

間食の摂取目安

約200kcal

間食とる場合は、1日のエネルギーの必要量の10～15%が適量です。

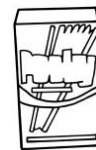
でも、年齢や性別、運動量によって違いがあるので、まずは、200kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう 市販菓子のエネルギー量



ポテトチップス
(1袋・90g) 約500kcal



チョコレート菓子
(1箱・100g) 約500kcal



シュークリーム
(1個) 約270kcal



プリン
(大1個) 約250kcal

間食のとり過ぎを防ぐポイント



パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取りわけて食べましょう。

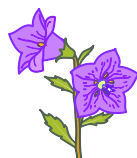


お茶

飲み物を組み合わせる時は、無糖のお茶がおすすめです。
牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲み過ぎに注意しましょう。

9月 予定献立

月	火	水	木	金
7 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻★ マーボーなす	8 横割りパンズパン かぼちゃシチュー フィッシュバーガー★ コールスローサラダ	9 和風そばろごはん みそ汁 揚げいわしハンバーグ★ (照り焼きソース)	10 ゆであげミートソース 青のりポテト ヨーグルト★	11 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ★ フルーツカクテル
米/ペーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がらスープ・だし汁(むろあじ・昆布)/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・でん粉・オスターソース・小麦粉/なす・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・トウモロコシ・みそ・かたくり粉	ペーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏がらスープ/たら・パン粉(小麦粉・イースト・ショートニング・大豆油・パーム油・でん粉(コーン・じゃが芋・さつま芋))・バター・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ・ローソ・キャベツ・人参・上白糖	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/凍り豆腐・小松菜・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/大豆たん白・玉ねぎ・人参・ねぎ・魚肉すり身・でん粉・いわし・みそ・生姜・乾燥マッシュポテト・魚醤・にんにく	スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・人参・玉ねぎ・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ/フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・青のり	はいが精米・大麦・バター・ペーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・パセリ/じゃが芋・大豆・玉ねぎ・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・油(コーン・大豆)・かたくり粉(コーン)・車糖・上白糖/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース・上白糖

月	火	水	木	金
14 ご飯 みそ汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	15 角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム★	16 ご飯 大豆フレークのすまし汁 かわいい唐揚げ★ (バーベキューソース) からし和え	17 冷麦 とり天 黄桃缶★ ※啓明中の給食はありません。	18 わかめごはん 豚汁 コーンフライ★ ※啓明中の給食はありません。
米/豆腐・小松菜・えのきたけ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/鶏肉・生姜・にんにく・卵・かたくり粉・ごま/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ	ベーコン・ブロッコリー・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/ハム・小松菜・コーン・ごま/水あめ・いちご	米/大豆フレーク・豆腐・ほうれん草・干しいたけ・長ねぎ・かたくり粉・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/かわい・でん粉・ソース(玉ねぎ・生姜・にんにく・かたくり粉)/小松菜・キャベツ・焼き竹輪	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー	はいが精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・じゃが芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/コーン・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 五目うどん ごまだんご 黄桃缶★ ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・小松菜・人参・ごぼう・たもぎたけ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/白玉もち・ごま	25 たきこみいなり 野菜コロッケ★ おひたし はいが精米・大麦・上白糖・だし汁(昆布)・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉・生パン粉・ごま/小松菜・もやし・糸かつお
28 カレーライス あさりのサラダ	29 豆パン 塩ワタンスープ いわしの カリカリフライ★ 国産温州みかんゼリー★	30 肉炒め丼 みそ汁 かぼちゃの天ぷら	10/1 しょうゆラーメン チーズポテト焼き ブルーン	2 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入りメンチカツ★ フルーツミックス
米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油	カリ皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参)/いわし・水あめ・車糖・上白糖・生姜・マッシュポテト・でん粉(コーン・じゃが芋)・玄米粉・米粉・パン粉・パン酵母・バーム油/みかん果汁・ゲル化剤	米/豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/凍り豆腐・カットわかめ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/かぼちゃ・小麦粉・卵	ソフトめん・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参)/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・ミックスチーズ	はいが精米・大麦・ごま油・豚肉・にんにく・人参・玉ねぎ・小松菜・かたくり粉・玉ねぎ・煮干し・生姜・牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚骨・昆布・煮干し・人参/じゃが芋・かたくり粉・大豆・ケチャップ・パン粉・小麦粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)・上白糖

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです)

★印は加工品です。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◇8日(火)のフィッシュバーガーの「たらフライ」と29日(火)の「いわしのカリカリフライ」は、魚卵 100%除去は保証できないとのことです、ご了承ください。◇9日(水)の「揚げいわしハンバーグ」には魚卵の混入はありません。

※9月16日(水)の献立にあります「かわいい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合がありますことでしたのでお知らせいたします。保護者の皆様におかれましては、このことをご承知おきいただきご配慮くださいますようお願いいたします。