

きゅうしょく通信 いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

令和4年12月号

かんしょく かんが おやつ(間食)のときかたを考えよう!

《その① おやつ(間食)の目安量について》



いえ かね
家に帰ったら、たくさんおやつ食べるんだあ〜。

た すぎ
食べ過ぎにならない?
にち め やす キロカロリー
1日の目安は200kcalなのよ。



えいようし
栄養士

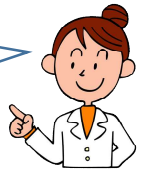


えー、おやつの量って決まってるの!?



でも200kcalって、どのくらいかわからないよー。

たとえば、みんなが大好きなポテトチップス
なら、約半分だよ!



えいようし



たったそれだけしか食べられないのー!?



じゃあ、チョコレートだったらどうなの?
他にもいろいろ知りたいな。



みんなもかんたんにわかるよ。
それは1月号でお知らせするね。



がつごう
《1月号につづく》

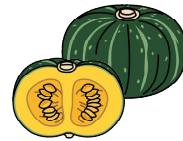
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきますが、かぜをひいたり、体調を崩したりしないよう栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月のイチオシ!
給食メニュー

~冬至献立から~

かぼちゃの けんちん汁



材料(4人分)

作り方

- かぼちゃ・・・100g
- にんじん・・・40g
- たまねぎ・・・60g
- ごぼう・・・40g
- こんにゃく・・・40g
- 木綿豆腐・・・120g
- ねぎ・・・20g
- ごま油・・・少々
- だし汁・・・600ml
- A [うす口しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1

- ①かぼちゃは角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、ねぎは小口切りにする。豆腐は水気をきり大きめにくずす。
- ②鍋にごま油を熱し、具材(ねぎ以外)を加えて炒める。全体に油がまわったらだし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③Aを加えてひと煮立ちさせ、ねぎを加える。



ぎょうじしょく たの 行事食を楽しもう!



季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。たとえば、冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくいことや、大みそかには長寿を願って年越しそばを食べるなど、年間を通してさまざまな行事食があります。

他にはどんな行事食があるのか、家族で探してみませんか?
そして、地域や家庭に伝わる行事食を楽しみましょう。



リクエスト給食

リクエストしてくれたクラスの紹介 ♪たくさんの応募ありがとう♪

- 12月6日(火)小学校、9日(金)中学校
【コーヒー牛乳の素】高野小2-2,河辺小3-1
- 12月8日(木)【フルーツポンチ】
高野小4-2
- 12月12日(月)【ケーキ】
林田小6-2,高野小2-1,加茂小ひまわり
- 12月13日(火)【ラーメン(焼き豚入り)】
林田小3-2
- 12月14日(水)【カレーライス】
林田小1-1,1-2,2-1,2-2,4-1 鶴山小1-1,
1-2 高田小1年,4年 高野小1-1,1-2,6-3
成名小1年 河辺小1-2,2-1,3-2,4-1
大崎小1年,2年 広野小3年 加茂小1年,3年
新野小1年,2年 勝加茂小1年,5年
- 12月15日(木)【抹茶ムース】高野小5-1
- 12月19日(月)【ハンバーガー】広野小4年