



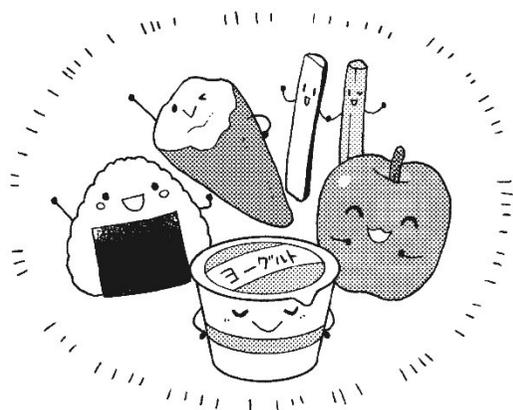
令和4年10月1日
さいたま市立城北小学校

お子さんと一緒にお読みください

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、と秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物、たくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べすぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかり摂っていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考え、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



©少年写真新聞社2022

間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

©少年写真新聞社2022

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



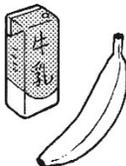
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



©少年写真新聞社2022

9月の給食室の様子を紹介します♪



9月20日(火)は岩槻区統一献立「バターナッツかぼちゃのスープ」♪

バターナッツかぼちゃは岩槻区で獲れたヨーロッパ野菜のひとつです。給食室では約760人分のスープを2つの釜を使って作ります。24キロのバターナッツかぼちゃを丸ごと軽くゆで皮をむきやすくし、種をとり、皮をむきます。次に角切りにしたかぼちゃを蒸します。やわらかくなったかぼちゃをミキサーにかけてなめらかにして使いました。釜で鶏肉、ベーコン、玉ねぎを炒め、かぼちゃのペーストを加えて煮込み、手作りのホワイトルウと牛乳を加えて仕上げました。ひと手間かけたスープはおいしく出来上がりました。



「セルフホットドック(フランクフルト)・牛乳・バターナッツかぼちゃのスープ・コーンサラダ

10月の献立より

17日(月) 岩槻区統一献立給食

ターメリックライス・牛乳・ドライカレー・ビーツサラダ・和梨ゼリー
・・・岩槻区で獲れたヨーロッパ野菜の「ビーツ」を使ったサラダです。ビーツはピンク色で見た目は大きなカブのような野菜です。

19日(水) 食育の日(毎月19日) / フランス料理給食

ソフトフランスパン・ブルーベリージャム・牛乳・鶏肉のラタトゥイユソース・ジュリエンヌスープ
・・・「ジュリエンヌ」とはフランス語でマッチ棒より細い糸状に切ったものという意味で、日本では「千切り」のことです。千切りにした野菜がたっぷりに入ったスープです。



10月の給食もお楽しみに!