

# いただきまーす

担当  
中伊豆給食センター  
栄養教諭 青嶋

## ☆8、9月の給食のごあんない

- 8/30(金) 8/31のやさいにかけて、野菜たっぷりメニューです。  
 9/9(月) 重陽の節句(9/9) 菊の花や季節のものを使ったメニューです！  
 9/12(木) 全国味の旅ツアー in山形県 (芋煮)  
 9/13(金) 十五夜 (枝豆、秋刀魚、月見団子など)  
 9/19(木) ラグビーW杯国際メニュー、ロシア(ピロシキ、ボルシチなど)  
 9/20(金) ふるさと給食メニュー (市内統一。中伊豆産のさつまいもなど)  
 9/25(水) 運動会応援&おつかれさまメニュー (揚げパン)  
 9/27(金) 全国味の旅ツアー in北海道 (スープカレー、ハスカップゼリーなど)  
 ◆7月のふるさと食材(県内産まで)※仕入れの状況により、変更になる場合があります。  
 米(伊豆市産含む)、ひじき(伊豆半島)、卵(中伊豆)、チングン菜(浜松市)、ツナフレーク(焼津港)  
 パン(県内産小麦50%以上使用)、大豆、じゃがいも、さつまいも(中伊豆)、みかん缶(県内)  
 豆腐、油揚げ(中伊豆産大豆使用)、干し椎茸(伊豆市)、豚肉(県内)、焼き豚(県内)など

## おやつのとり方、自分はどうかな？

なつやすみの間は、おやつを食べるきかいが多かったですか？  
 おやつのしゅるいや食べりょう、時間を考えないと、ゆうはんが食べられなくなったり、太りやすくなったりします。生活しゅうかん病の予防のためにも、おやつのとり方をふりかえってみましょう！

### ★おやつの目安…一日約200kcal

量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。  
 右の表を見てみよう。とりすぎていないかな？

### ★おやつの時間…決める

だらだら食べると、むらぐいや太りすぎ、虫歯の原因になります。たとえば、「午後3時」と時間を決めましょう。

### ★おやつの内容…栄養素を補えるように

「おやつ=おかし」ではありません。3回の食事で取りきれない栄養素を補給する役割もあります。さとうや油、塩分が多いおやつばかり食べないようにしましょう。

### おやつのエネルギー

クッキー1枚	約50kcal
せんべい1枚	約70kcal
ショートケーキ1こ	約350kcal
ポテトチップス1袋	約550kcal
いたチョコ1まい	約400kcal
オレンジジュース	約84kcal
コーラ1本	約90kcal
りんご1/4カット	約25kcal
ヨーグルト1こ	約70kcal
やきいも	約100kcal

## 食育マンガ ピタリ



中伊豆給食センター配達校の  
ステキなところをかいついて  
お月見へ。

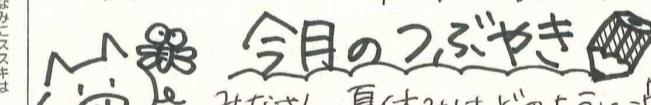
## 第1回…修善寺小学校ほけん委員会



つじょう 1次  
校章の葉は“桂”的  
葉だそうです。から

中伊豆給食センターから車で約20分。修善寺小学校があります。クラスに行つてお話をし、耳聴室で給食を食べた後、配膳室前のホワイトボードに向かうと…修小の委員の子が次の日の給食メニューと食材の色分けをしてくれています。これを通るたびに給食メニューをチェックできて、楽しくなりますね♪ 修小給食委員さん、ありがとうございます♡

★毎日、どのグラフも給食で食べられるよう南立を考へていますよ！気がついたかな？★



みなさん、夏休みはどう過ごされましたか？私も夏休みをいたして、同期の友達が今住んでいる愛媛県へ海上陸路で来ました！（途中のしまなみ海道、最高でした！）そして、郷土料理の鯛めし、鍋やきうどんなど食べてきました～！鯛めしのレシピももらったので、いつかできるといいですね♪