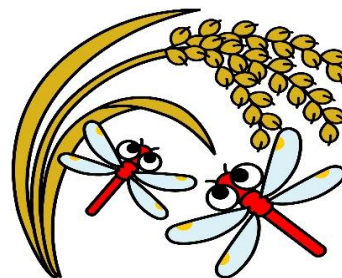


# 9月給食だより



成長期の子どもは体の大きさに比べ、たくさんの栄養を必要としています。

たとえば、6～7歳の男の子の一日のエネルギー必要量と親の世代のエネルギー必要量は「100kcal」ほどしか変わりません。

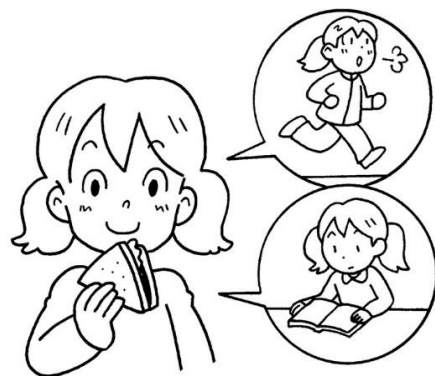
しかし、体の小さい子どもは一度の食事でたくさんの量を食べることができません。そこで、3度の食事以外に食べる「おやつ」の内容や量・タイミングが大切になってきます。「おやつ」について考えてみましょう！

## 間食とりすぎていませんか？

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

### 間食の摂取目安

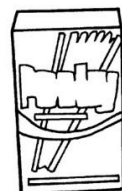
間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。



### くらべてみよう 市販菓子のエネルギー量



スナック菓子  
(1袋・85g)  
約480kcal



チョコレート菓子  
(1箱・70g)  
約350kcal



シュークリーム  
(1個)  
約250kcal



プリン  
(大・1個)  
約240kcal

### STOP とりすぎを防ぐポイント



① パッケージの成分表示をチェックし、皿などに少量を取りわけて食べましょう。



② お茶  
飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。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すぎに注意しましょう。

### 新米の季節になりました

馬宮西小の給食では、子どもたちと同じ馬宮で育ったお米を使用しています。今年の新米は25日から給食に登場しました。

9月4日お米を作ってくださいている中嶋さんの田んぼに伺いました。稲刈り→精米→米の選別→袋詰めの様子を見せていただき、馬宮西小でいただいている「お米」の美味しさは、中嶋さんのかけてくださる手間や優しさの賜物だと感じました。



給食で炊くお米は、精米して2週間以内のものを使用しています。お米は精米すると酸化が始まります。お米も新鮮さが大切です！

### ～お知らせ～

10月の給食ではいろいろな行事食や季節の献立が登場します。子どもたちには毎日の給食のお手紙で詳細や由来をお知らせする予定です。

3日 秋刀魚の生姜煮 給食室で手作りです。

17日 お話給食 司書の是枝先生から読み聞かせがあります。

25日 ツールドフランス給食

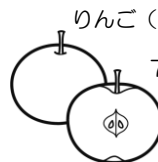
27日(日)に開催されるツールドフランスにちなみ「フランスの食文化を感じる給食」です。



### ☆☆ 200kcalってどれくらいかな ☆☆



おにぎり1個  
150kcal



りんご(中サイズ)の半分  
70～80kcal

ヨーグルト 60～70kcal



市販のクッキー2枚 80～90kcal



\*このカロリーを目安に組み合わせてみましょう！

