

# \* 給食だより \*



平成29年度12月号  
岩沼市立岩沼小学校

今年も、残すところあと一ヶ月となりました。もうすぐ冬休みですね。

これから、寒さは一段と厳しくなります。インフルエンザやノロウイルス等も流行する時期ですので、規則正しい生活を心掛け、病気に負けないような体を作りましょう。

## 間食とりすぎていませんか？

STOP とりすぎを防ぐポイント

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

約200kcal

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



① 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。

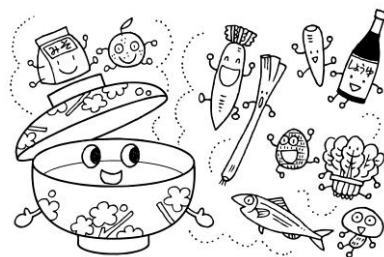


② お茶  
飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。

## あなたのおうちでは、どんな雑煮を食べますか？

冬休みは、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会に、我が家の大みそかや正月の行事食について、話題にしてみてもいかがでしょうか？特に、雑煮は各家庭や地域によって味や食材に違いが見られます。もちも角もち・丸もち・あん入りもち、もち無し、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立て、だしや具も様々です。

食べる時には、ゆったり楽しい時間を過ごしてくださいね。



保護者のみなさまへ  
(お願い)

給食当番の白衣は洗濯をし、3学期始業式に忘れずに持参するようお願いいたします。また、給食当番の際にはマスクの持参もあわせてお願いいたします。

●●学校給食放射性物質検査について●●  
11月分は不検出との報告がありましたのでお知らせします。



今月の目標  
バランスよく食べて、  
病気に負けない体をつくりましょう