

給食だより

平成 21 年 9 月 1 日

9 月号

さいたま市立栄和小学校

長い夏休みが終り、2 学期がスタートしました。この時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事、休養を心がけ、夏休み中の生活の乱れを早く立て直し、すがすがしい秋を迎えるよう気を配ることが大切です。



ファストフード店やコンビニエンスストアを上手に利用していますか

最近、ファストフード店やコンビニエンスストアを利用する人たちが増加しています。すぐに食べられ、私たちの好きな商品がいろいろ販売されています。そして手軽に昼食をとったり、お弁当を買ったりすることができてとても便利です。

ファストフード店やコンビニエンスストアを利用するときには次のことに気をつけてください。

- ・ ご飯（主食）の量が少なく、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- ・ 野菜サラダ・煮物などを意識的に選ぶ。
- ・ 揚げ物などは、なるべく少ないものにする。
- ・ 飲み物は、緑茶やウーロン茶など糖分が入っていないものや牛乳などにする。
- ・ 食後のデザートは甘いものより、果物などにする。
- ・ 食品のエネルギー表示を確認する。

栄養のバランスを考えたコンビ二食品の組み合わせ（昼食の例）

お弁当 サラダ

お弁当に入っている野菜は少ないので、
サラダなどの野菜料理を組み合わせる。



サンドイッチ 牛乳 果物

サンドイッチは具によってエネルギーが多いものがあるので、
飲み物は、牛乳やお茶類などの低エネルギーのものを選ぶ。

