



# 給食だより 10月号



大和市立林間小学校

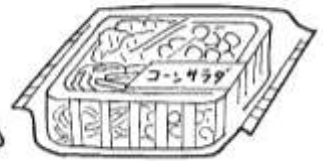
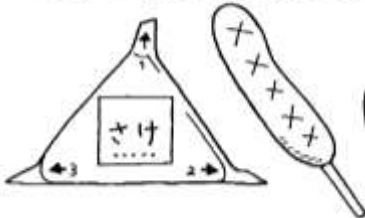
## 主食・主菜・副菜がそろった「中食」を<sup>なかしょく</sup>しましょう

スーパーやコンビニなどで購入した料理を自宅で食べることを「中食」といいます。総菜や弁当などを購入するときは、栄養バランスを考えることが大切です。「主食だけ」、「主菜に揚げ物が多い」、「副菜が少ない」などは避け、弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせてたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。また、料理を選ぶ際には、栄養成分などが記載してある食品表示を確認しましょう。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



## 食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

### 原材料名

使用量の多いものから表示されます。

### 期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

### 保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

### 加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)

原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物

内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載

保存方法/要冷蔵(10℃以下)

製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

### 栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

### アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

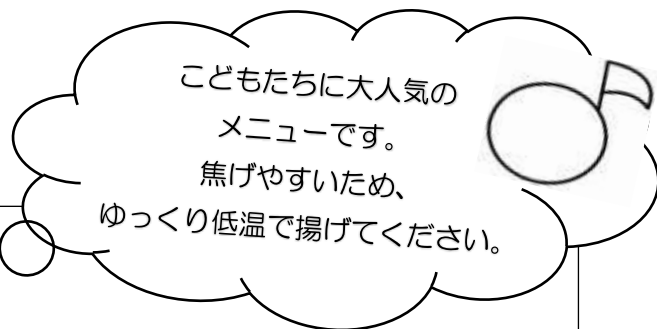
## 間食を選ぶ時も食品表示を確認しましょう

市販の菓子にも原材料名や栄養成分などの食品表示が記載してあります。エネルギー量や脂質、塩分量などを確認して購入しましょう。脂質や塩分などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になることがあります。間食の内容にも気を配りましょう。

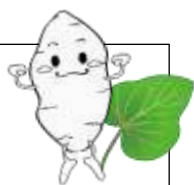


## 給食レシピ おさつチップス

実りの秋となりました。今回は、秋に旬を迎えるさつまいもを使ったレシピを紹介します。間食にもぴったりのレシピです。



### 材料（4人分）



さつまいも	120g
塩	少々
グラニュー糖	少々
揚げ油	適量

### 作り方

- ① さつまいもは、きれいに洗い、薄くスライスをする。
- ② 軽く水洗いをし、水気を切る。
- ③ 油で揚げる。
- ④ お好みで、塩とグラニュー糖をふりかける。



## 気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定については、こちらをクリックしてください。



19日は食育の日  
**19**  
shokuliku  
そうだ、中食を見直そう