

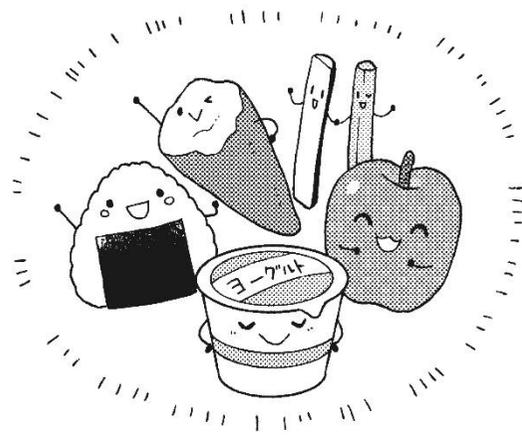
# 給食だより 10月号

令和4年度  
安中市立秋間小学校

夏の暑さもおさまり、心地よい秋風が吹く季節になりました。  
秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、食欲の秋ともいわれるように、ついつい食べすぎてしまいがちな時期でもあります。夕ごはんをおいしく食べられるようするために、おやつや時間を改めて考えてみてはいかがでしょうか。

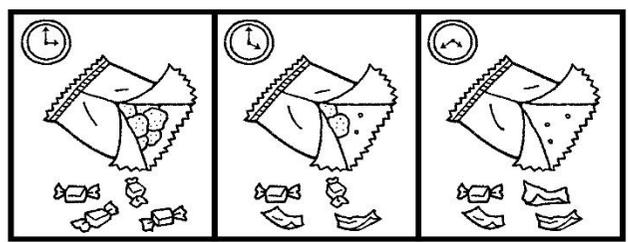
## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていなければ必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



©少年写真新聞社2022

## STOP! だらだら食べ



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

## 自分にぴったりの間食は?

**夕食が早い人は**  
軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

**塾や習いごとで夕食が遅い人は**  
出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

**スポーツをしている人は**  
主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

©少年写真新聞社2022

### 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

©少年写真新聞社2022

## 10月24日は「学校給食ぐんまの日」です



### 学校給食ぐんまの日ってなに??

学校給食ぐんまの日は、群馬県の食材を積極的に活用した学校給食を提供することにより、子どもたちが地域の豊かな自然や生産・流通などに携わる人々への理解を深められるよう、群馬県教育委員会が平成13年に制定しました。

秋間小学校では、10月24日に「学校給食ぐんまの日」メニューを実施します。群馬県産の食材はもちろん、地元安中市産の食材もたくさん使って給食を作ります。

### ～ 10月24日(月)メニュー ～

**まるパン・牛乳・ぐんまのねぎこんコロケ・こしねじる・梅マヨあえ**

ぐんまのねぎこんコロケは、しらたき・豚肉など群馬県産食材をたくさん使ったコロケです。こしね汁のお豆腐は今回特別に群馬県産大豆を使って作っていただきました。胡麻和えの小松菜は今年も安中総合学園高校の生徒さんが今日の給食のために時期を合わせて種をまき、心を込めて育ててくれました。

給食はたくさんの人の協力があって食べられるものです。食べられることを当たり前と思わず、感謝の気持ちを持っていただきましょう!