
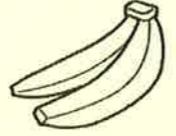

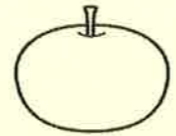


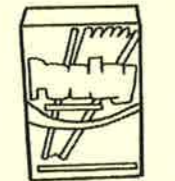



## 間食のとり入れ方

間食は食事と食事の間にとるもので、とり方をよく考えずに間食をしていると生活のリズムを崩して体の調子が悪くなったり、太りすぎや生活習慣病の原因になってしまうこともあります。

### 間食の目安量

年齢や性別、運動量などによって違いがありますが、200kcalくらいを目安にしましょう。

200kcalの目安量	
菓子	果物・乳製品
 <p><b>ポテトチップス</b> 1袋(60g) 半袋</p>	 <p><b>バナナ</b> 1本(100g) 2本</p>
 <p><b>板チョコレート</b> 1枚(50g) 2/3枚</p>	 <p><b>りんご</b> 1個(300g) 1個半</p>
 <p><b>クッキー</b> 1個(10g) 4枚</p>	 <p><b>牛乳</b> 1本(200g) 1本半</p>
 <p><b>チョコレート菓子</b> 1箱(70g) 半分</p>	 <p><b>ヨーグルト</b> 1個(100g) 2個</p>
◎ビタミンやミネラルがとれます	



清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているものがあります。  
飲み物のカロリーも忘れずに！1本(500mL)約230kcal。

間食は3食だけでは不足しがちな栄養素を補う役割があります。

菓子は、砂糖や塩、油が多く含まれているので

果物や乳製品でビタミンやミネラルをとることをおすすめします！

### ☆11月の旬の食材 ヤーコン☆

ヤーコンは、キク科の根菜で、「奇跡の野菜」と言われるほど低カロリーにして、フラクトオリゴ糖・ポリフェノール・食物繊維を豊富に含んでいます。フラクトオリゴ糖は、おなかの中の善玉菌である「ビフィズス菌」を増やし、腸内環境を整える働きを持っています。ヤーコンのポリフェノールは、脂肪が蓄積するのを抑える働きを持っており、コレステロール値の上昇も抑える効果が期待できます。

11月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー646kcal(640) たんぱく質26.8g(24) 脂質21.4g(22)
中学校	エネルギー777kcal(820) たんぱく質31.3g(30) 脂質24.3g(27)

## 11月 予定献立表

～11月の浦幌産食材～  
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1火	親子うどん		ポテトのチーズ煮	みかん	牛乳	
2水	ごはん	つみれ汁	さんまの生姜煮	三色おひたし	牛乳	
4金	チョコチップパン	エビと野菜のスープ	ピリ辛チキン	はるさめサラダ	牛乳	
7月	ドライカレー		マンゴーミルクデザート		牛乳	
8火	しょうゆラーメン		スイートポテトコロッケ	中華サラダ	牛乳	
9水	ごはん	たまねぎのみそ汁	豚肉とごぼうのつくね	大根サラダ	牛乳	
10木	ソーセージピラフ	コンソメスープ	たらのムニエル	ごぼうサラダ	牛乳	
11金	バターパン	白菜のクリーム煮	鶏肉のレモン焼き	えだまめサラダ	牛乳	
14月	ごはん	大根のみそ汁	生姜焼き	野菜入りつくね	牛乳	
15火	焼きそば		いかのチリソース	ヨーグルトあえ	牛乳	
16水	ごはん	肉じゃが	さばのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
17木	鶏とほろごはん	すまし汁	ほっけの塩焼き	小松菜のごまあえ	牛乳	
18金	ミルクベビーパン	白菜とベーコンのスープ	蒸し鶏の甘みそがけ	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	
21月	ヤーコン入りチンジャオ黄		しょうまい	切り干し大根のナムル	牛乳	しょうまい 小・中 2個 幼・保 1個
22火	スパゲティポリタン		ベーコンポテト	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
24木	ゆかりごはん	豆腐のみそ汁	たらの青のりフライ	白菜のごまみそあえ	牛乳	
25金	たまごパン	クリームシチュー	鶏肉のカレームニエル	コーンサラダ	牛乳	脱脂粉乳 生クリーム
28月	ごはん	かきたま汁	さんまの塩焼き	ヤーコンのきんぴら	牛乳	
29火	坦々麺		中華あえ	白玉もちのゼリーあえ	牛乳	
30水	ごはん	筑前煮	鮭の焼き汁	白菜のおひたし	牛乳	