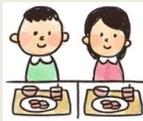


給食だより



令和3年度 7・8月号
久米島町立学校給食センター

7月は「県産品奨励月間」です。私たちの誇れる県産品をもっとたくさん使って、その良さを改めて実感しようという全県的な取り組みです。学校給食もその一環として、県産・久米島産食材をいつも以上に使用しています。県産品の良さを、見て、知って、食べて、実感しましょう！

「県産品使って贈って笑顔の輪」

2021年 県産品奨励月間標語



7・8月の給食指導目標

「地場産物について知ろう」

久米島にはおいしくて魅力ある地場産物が沢山あって、学校給食でも地場産物を使った献立がよく登場します。汁物によく使われているみそ、豆腐、アーサ、もずく丼などに使われているもずくなど、久米島学校給食センターでは、毎月1回以上各業者さんから地場産物をそれぞれ購入し給食に利用しています。

豊かな学校給食と子どもたちの笑顔を支える

★ 久米島の地場産物 ★

もやし
（「惣慶もやし」さん）
チャンプルー、和え物など

ほうれん草、ねぎ、こまつな
（「海洋深層水開発」さん）

とうふ
（「比屋定豆腐」さん）
麻婆豆腐、ゆし豆腐、チャンプルーなど

もずく・アーサ
（「久米島漁協」さん）
もずく丼、アーサ汁など

そば
（「久米島そば加工所」さん）
沖縄そば、野菜そばなど

やさい・くだもの
（「宮田商店」さん、「Jiro青果店」さん）
久米島でまかなえない野菜や果物は、すべて宮田商店とJiro青果店さんに届けてもらっています。

さくな
（「まえはら屋」さん）
サクナチャーハン、かきあげなど

みそ
（「たいら」さん）
みそ汁、ンブシー、魚のみそ焼きなど

久米島
愛情たっぷりの地元のおいしさをいただきます！

7・8月の栄養指導目標

「夏の食事とおやつを考えよう」

夏休みになるとおやつを食べる機会が増えますね。おやつは、育ち盛りの子どもたちにとって、3回の食事では足りない栄養素や水分を補う役割があります。また、気分を楽しくしたりリラックスしたりと、心と体にいいこともあります。1回量は150kcalから200kcalが目安。手作りにすると砂糖や食塩の量、添加物も最小限におさえられ、安心・安全、さらに心がこもった優しい味で心の栄養にもなります。ぜひ夏休みには手作りおやつに挑戦してみてください。市販のお菓子を食べる時は表示を見て、自分の体に入るものをしっかりと選びましょう。

おやつ=おかしではなく、季節の果物や乳製品など、栄養を補う4回目の食事（補食）として考えましょう。



名称	ポテトチップス		
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩、調味料		
内容量	○○○g		
賞味期限	○○○○		
保存期間	○○○○○○○○		
栄養成分表示			
エネルギー	○○○kcal	炭水化物	○○○g
タンパク質	○○○g	ナトリウム	○○○mg
脂質	○○○g	食塩相当量	○○○g



約200kcal
おやつ^{補食}の適量は、約200kcalです。
ごはん約1杯分が目安です。

約200kcalってこれくらい！

やきいも半分とお茶
バナナ1本と果汁100%ジュース(200ml)
ビスケット2枚と牛乳(200ml)

《おやつエネルギー》

飲料	牛乳 200mL 140kcal 0.7杯分	果汁100%ジュース 200mL 80kcal 0.4杯分	スポーツドリンク 200mL (ペットボトルの約半分を目安) 50kcal 0.3杯分	お茶 0kcal 0杯分
軽食	ハンバーガー1こ 500kcal 2.5杯分	カップめん1こ 400kcal 2杯分	菓子パン1こ 300kcal 1.5杯分	焼きいも 半分 (100g) 160kcal 0.8杯分
デザート	アイスクリーム 300kcal 1.5杯分	ドーナツ1こ 230kcal 1.2杯分	プリン1こ 100kcal 0.5杯分	ヨーグルト (100g) 90kcal 0.5杯分
果物	りんご中1こ 150kcal 0.75杯分	バナナ大1本 100kcal 0.5杯分	みかん中1こ 40kcal 0.2杯分	パイナップル小3切れ (45g) 24kcal 0.12杯分
スナック菓子	ビスケット2枚 100kcal 0.5杯分	ポテトチップス8枚 80kcal 0.4杯分	ミルクチョコレート3こ (10g) 60kcal 0.3杯分	あめ2こ (10g) 40kcal 0.2杯分

高

低