

# おやまだ給食だより

2020年12月号

## 米菓

「せんべい」「おかき」「あられ」の違いは？



せんべい  
ごはんと同じ  
うるち米

大きいものがおかき  
小さいものがあられ



おかき



あられ

◎中国から伝わった煎餅は小麦粉製品。  
日本の初期のせんべいも小麦粉を用いたもの。



ご飯100g  
168kcal 糖質37g

糖質はどのくらい？

食べ過ぎに  
気を付けましょう



ショートケーキ  
糖質約29g



醤油せんべい  
糖質約9g

せんべい3~4枚で  
ケーキの糖質超え



歌舞伎揚げ  
(1枚)  
カロリー  
63kcal  
糖質 約7g



お好みミックス  
1袋(30g)  
カロリー  
141kcal  
糖質 約19g



柿の種  
1袋(33g)  
カロリー  
157kcal  
糖質 約20g

## 11月の行事食のご紹介



御一日献立



文化の日



敬老感謝の日

## 12月の 行事食は？



1日：御一日献立  
16日：石狩鍋  
21日：冬至  
25日：クリスマス

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。