



食育だより



すごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しんでください。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまうんだよ!

どうして?

どうすればいいの!?

間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

間食は子供たちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。

しかし、食べ過ぎて脂質や糖質、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。

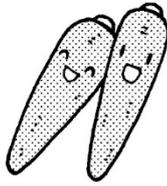


10月10日は👁️の愛護デー

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。



かぼちゃ



にんじん

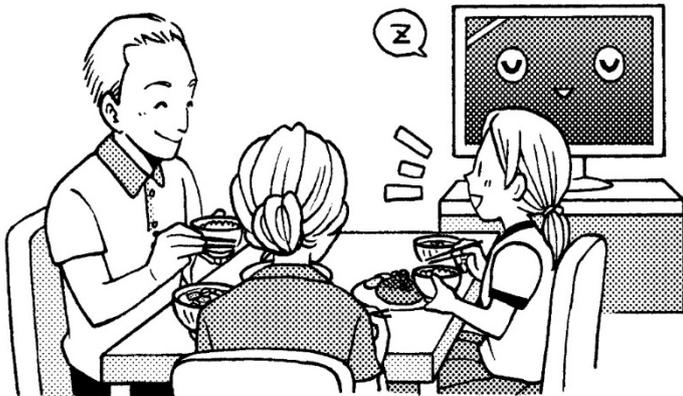


ほうれんそう

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう！

やってみよう

ノーメディア

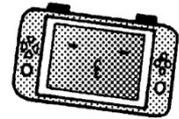
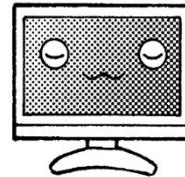


食事の時はメディアはお休み

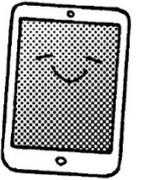
スマート
フォン



テレビ



ゲーム



タブ
レット

10月の給食から

10月 1日 (火) 十五夜献立

10月1日は十五夜です。十五夜のお月見は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。十五夜にはお団子や、芋をお供えすることから、別名「芋名月」とも言われます。この日は「里芋ご飯」と「みたらし団子」にしました。きれいな月が見られるといいですね。

◎里芋ごはん ◎みたらし団子

10月 9日 (金) 目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。10・10を横に倒すと目の形に似ていることからできた、目を大切にしましょうという日です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、ドライアイや、暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどうなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。

◎キャロットポタージュ ◎ブルーベリーゼリー

10月29日 (木) 十三夜献立

十三夜は、月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされます。秋は1年で最も月がきれいに見える季節。ぜひ、十三夜にも、虫の声に耳を傾け、夜空を見上げてみてください。

◎吹き寄せご飯(栗) ◎豆入り五目煮



※今月の給食費の引き落としは、10月5日(月)になります。残高のご確認をお願いします。