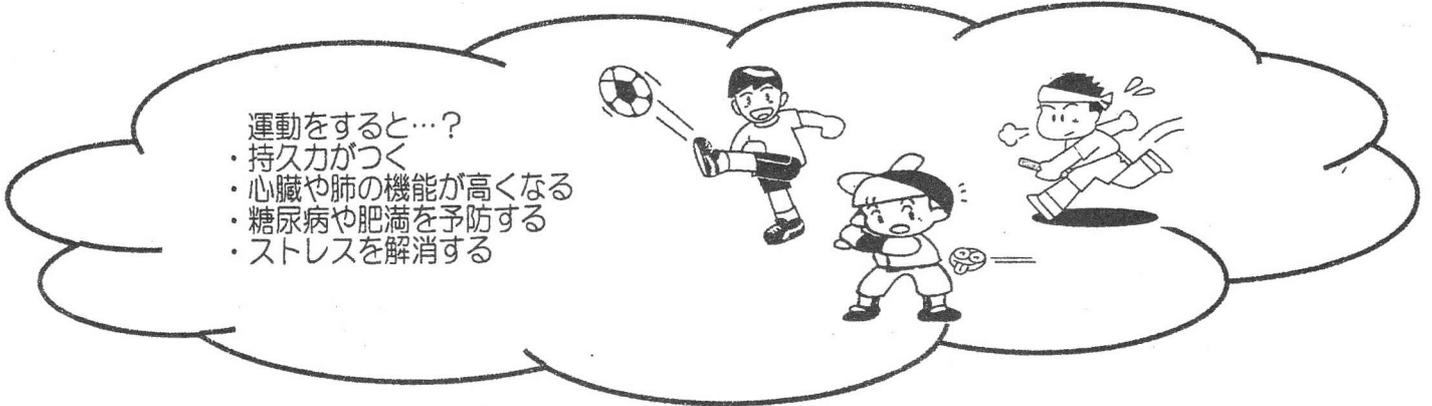


朝、夕の涼しさが爽やかな秋が訪れたことを教えてください。
この時期たくさんの食べ物が旬を迎え、またスポーツなどを動かすにはとてもいい季節です。

* 運動と食事 *



運動をすると…?

- ・持久力がつく
- ・心臓や肺の機能が高くなる
- ・糖尿病や肥満を予防する
- ・ストレスを解消する

運動するには…

主にエネルギーとなるもの（主食：ごはん、パンなど）
血や筋肉になるもの（主菜：肉、魚、卵など）
からだの調子をととのえるもの（副菜：野菜やくだものなど）をバランスよく食べることが大切です！

副菜①

物・炒め物
サラダなどの
野菜料理

くだもの

牛乳・
乳製品

主菜

魚・肉・卵料
理
など

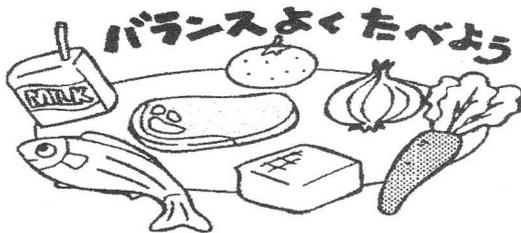
主食

ごはん・おにぎり・
パン・サンドイッチ・
うどん・スパゲッティ
など

副菜②

（汁物含
む）

みそ汁・スープ
おひたし・酢の物
などの野菜料理



〈旬の食材〉



柿の見分け方



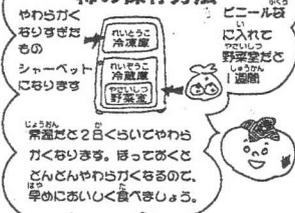
日本の秋の代表的な果物のひとつに柿があります。柿は奈良時代に中国から日本に伝わり、今から500年ほど前に日本に来たポルトガル人によりヨーロッパに伝わり、その後アメリカに広まっていったといわれています。今では世界の多くの人が好きな果物です。「KAKI」の名で世界中に通用します。

「柿が赤くなれば、医者が見なくなる」ということわざがあるほど、柿にはビタミン類がたくさんあります。特に風邪を予防したり、

肌をすべにするビタミンCの量はレモンやイチゴに負けないくらい多いです。

干し柿にするとビタミンCはなくなりますが、ビタミンAは2倍になります。渋みのもとタンニンは血圧を下げる効果があります。ただタンニンは鉄分が体に吸収されるのを妨害するので、貧血の人は食べ過ぎないようにしましょう。食べただけではなく葉にも、血管を強くする働きのあるビタミン類が多くあります。柿の葉はお茶にしたり、天ぷらにもします。

柿の保存方法



栄養士より

夏休みが明け、学校が女台引1か月が経ちました。最近、食器やトレイの破損がタタク増えてきたように思います。自分だけの物ではないという意識を持って大切に扱うようにしてください。

出典：学校給食

たくさんの食べ物が旬を迎えますが、給食でもサンマや柿、栗などの秋の味覚が登場する予定です！