

# 給食だより



平成27年  
10月号

練馬区立南町小学校

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 新米の季節です!

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB<sub>1</sub>も含まれています。



### ご飯、こんなところがにじゅうまる◎!

◎粒なのでよくかむ習慣がつく!	◎ゆっくり消化・吸収される!	◎量のわりにはヘルシー!	◎どんな料理にも合う!
<p>粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。</p>	<p>米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。</p>	<p>お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。</p>	<p>和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。</p>

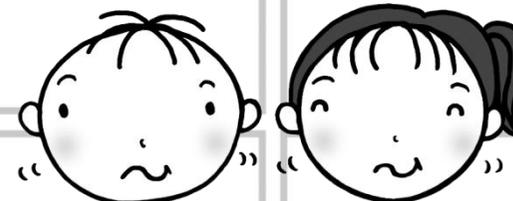
## 秋の味覚をかみしめよう! ~かむことの4大効果~

### 消化を助ける!

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

### 太りすぎを防ぐ!

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



### 脳のはたらきを高める!

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

### むし歯を予防する!

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。

## 前かがみで食べていないかな?

給食は大皿・汁椀・小皿に盛りつけられます。給食の食器は汁椀以外は手で持って食べることが出来ないで、前かがみになりがちです。背筋を伸ばして左手を添えて食べましょう。



このようなしせいで食べるのは、見た目が悪いだけでなく、胃が押されて消化にもよくないよ。気をつけようね。



背中を丸める



机にひじをつく



ほおづえをつく

### 給食費の引き落とし

10月の給食費は10月5日(月)・20日(火) ゆうちょ銀行より引き落としになります。

