

月刊 桜ランチ通信 10月号

あなたの秋はどんな秋? ~秋をみつけよう~

すごしやすい季節がやってきました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といったように、いろいろなことを始めるにもよい季節です。食欲も増す季節です。よく食べて、よく運動をすることが私たちの健康にはかかせません。食べないで、運動をしないより、食べて運動をした方が、長い目で見たときには、健康にはよいのです。



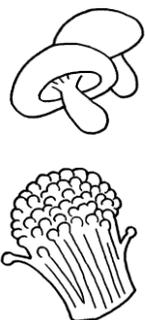
読書週間とコラボ! 本にまつわる料理フェア 📖

~どんな場面や登場人物などに関係しているかわかるかな?~

10月27日(水) 「カレーライス」「給食のおにいさん」より
~ カレーライス

10月28日(木) 「ぐりとぐら」より ~ ぐりとぐらのカステラ

10月29日(金) 「ハリーポッター」シリーズより
~ スネークパン、かぼちゃのポタージュ、
百味ビーンズサラダ、魔法の杖



きのこのお話

秋といえばきのこの季節ですね。そこで、きのこについて紹介します。きのこは、低エネルギーで、食物せんいが豊富な食材です。食物せんいとは、体内で腸を刺激したり便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

給食でも、きのこごはんや、みそ汁などにきのこを取り入れています。



今からそなえたい、風邪の予防について

秋から、実りの秋をむかえ、おいしいいろいろな食べ物が収穫の時期をむかえます。そこで、秋からしっかり食べ、しっかり体を動かして、丈夫な体をつくり、冬にかぜをひくなどしないように、ぜひ、今からそなえて欲しいと思います。じょうぶな体をつくるためには、主食(ごはんや麺、パンなど)、主菜(肉、魚、たまごなど)、副菜(野菜など)、汁物を組み合わせることで、栄養バランスがとりやすくなりますので、この4つをそろえるようにしましょう。また、不足しがちなビタミンを果物で上手に補うとよいでしょう。

<時間がなくてもひと工夫してみましょう!>

さばの味噌煮などの缶詰を利用した時短メニューで、たんぱく質と野菜(ビタミンと食物せんい)をそろえてバランスアップ!

おやつを果物入りのヨーグルトにしたり、じゃこなどをいれたおにぎりにするなどして、栄養を補いましょう。

