

月刊 ランチGAO通信 10月号

あなたの秋はどんな秋? ~秋をみつけよう~

過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。



さつまいもの季節がやってきました!
9月頃さつまいもは収穫期を迎えます。秋から冬にかけておいしいです。そこで、さつまいもをふんだんに給食にも取り入れました。さつまいもごはんやさつまいも入りのデザートになって登場します。お楽しみに!



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。

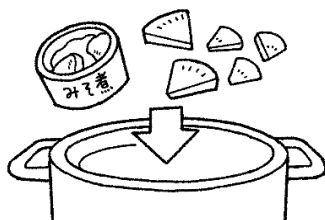


今から備えたい、風邪の予防について

実りの秋を迎え、たくさんのおいしい食べ物が収穫の時期を迎えます。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、冬にかぜをひかないように、ぜひ、今からそなえて欲しいと思います。丈夫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るので、この3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よう!>

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。

