

＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



過ごしやすい季節となりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」といわれるように、様々なことをするのに適した季節ですね。ソーシャルディスタンスを保ちながら、体を動かしましょう。

また、多くの食べ物が「実りの秋」をむかえます。秋の恵みに感謝し、旬の味覚を美味しくいただきます。



スポーツの秋到来！～運動と栄養について考えてみよう！～

成長期の体は、栄養をしっかりとると共に、適度な運動をしなければ、丈夫な体を作ることができません。運動をすると血液の流れが良くなり、心臓や肺を強くし、持久力もつきます。体の働きが活発になるので、それだけ多くのエネルギーを消費してしまいます。筋肉や骨を丈夫にするためにも、栄養バランスの良い食事で補給しなければなりません。

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

1群	2群	3群
筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富	骨や歯をつくるカルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富
4群	5群	6群
病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる脂質が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないうよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている人
過不足注意報発令中!

こんな生活していないかな?

野菜は少ない!
ほとんど食べないよ

3群・4群
不足
注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!
いつもいっぱい食べているよ

6群
とりすぎ
注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。



～10月の献立より～



1日(木)『十五夜献立』

白玉粉にかぼちゃを混ぜ込んだ、お月さまのような「月見団子」を給食室で一つずつ丸めて手作ります。



9日(金)『目の愛護デー献立』

10月10日の「目の愛護デー」です。

目に良い働きをする目のビタミンといわれる「ビタミンA」が活躍します。実は給食で毎日使っている人参には、ビタミンAが豊富に含まれています。いつもと違いデザートに人参を使った「夕焼けゼリー」を作ります。

19日(月)『高知県郷土料理』

高知県の郷土料理「ぐる煮」とは、体を温める効果の高い、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、厚揚げなどの根菜類と大豆食品をサイコロ状に切ってシンプルな味付けで「仲間＝グル」にして煮込む料理のことをいいます。高知県の田舎では、「ぐる煮」を大量に作って、温め何日も食べるそうです。何度も温めることにより味がしみて一層美味しくなるそうです。

29日(木)『十三夜献立』

お月見といえば中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜もまた美しい月であると大切にされてきました。旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。給食では「栗ごはん」と大豆をすりつぶして入れた「^{こし}汁」を作ります。十三夜は、晴れることがおおいので、家族でのんびり月を見るのもいいですね!

30日(金)『ハロウィン献立』

ハロウィンは、外国で収穫を祝うお祭りです。かぼちゃを使った「かぼちゃシチュー」と、小松菜をクッキー生地混ぜ込んだ「ビスキュイパン」を作ります。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いいたします。

今月の引き落とし日は10月12日(月)です。

