

給食だより 10月

すこしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ!

間食4つのポイント

上手に間食をとろう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

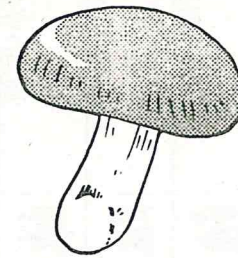
ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

保護者のみなさまへ

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。



秋の食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう？

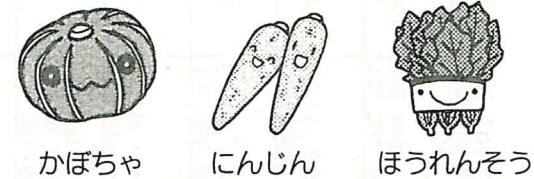
- ① ビタミンA
- ② ビタミンD
- ③ ビタミンC

答え

② ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

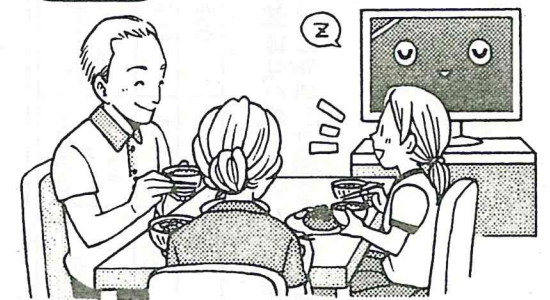
10月10日は目の愛護デー



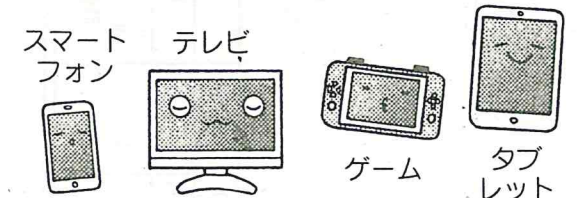
目や粘膜を丈夫にする緑黄色野菜をとろう

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

やってみよう ノーメディア



食事の時はメディアはお休み



秋においしい旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。

実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。

