

給食だより

2017年10月号



日増しに秋も深まってきました。勉強やスポーツにとっても忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

また、この時季は、「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を味わいましょう。



給食の献立から秋を見つけよう！

秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして、食欲の秋です！！

栗や芋、さんまやきのこ、りんごやかきなど、旬の食べ物が盛りだくさんです。

給食には、旬の食材をたくさん使っています。

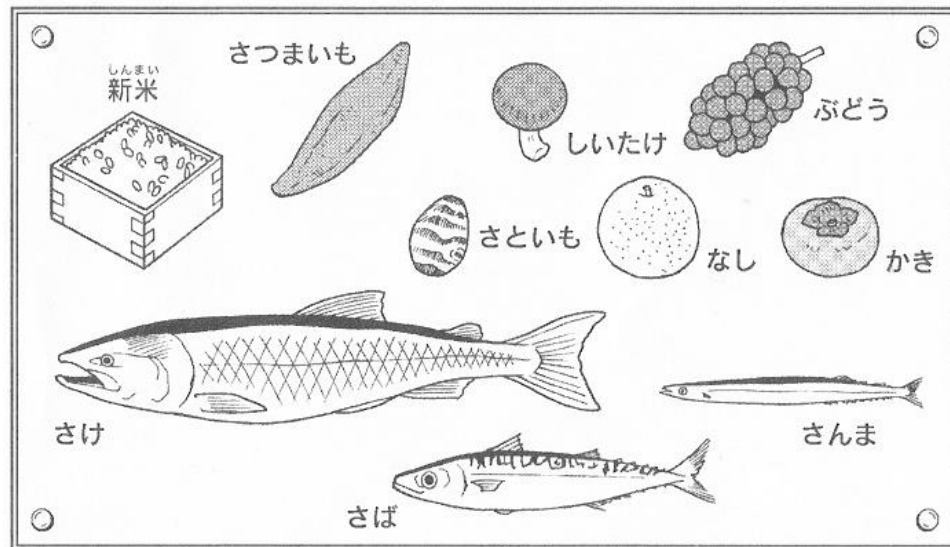
給食からおいしい秋をさがしてみましよう！

献立表を見る時は、料理だけではなく、どんな食材が

使われているのかも確認してみましよう。

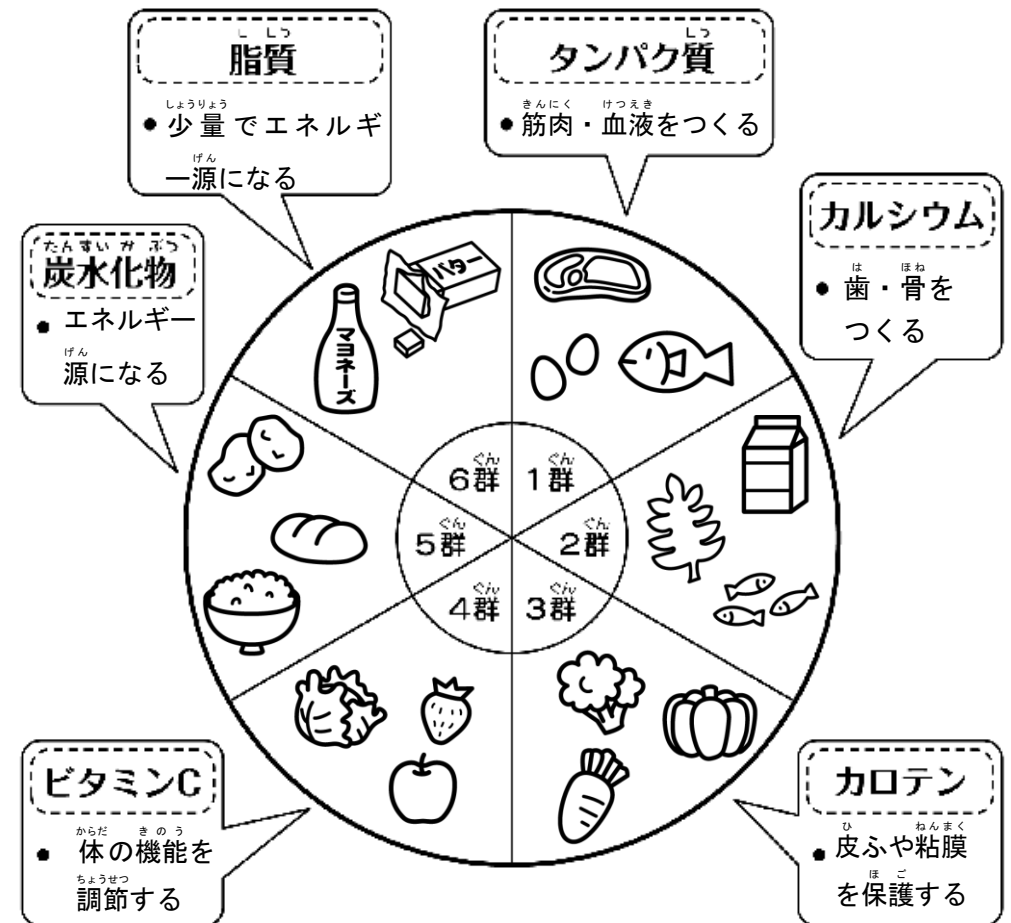


秋においしい食べ物



10月の給食目標 「いろいろな食品をバランスよく食べよう」

食べ物には、いろいろな栄養が含まれています。栄養は体の中に消化吸収されると、はたらきによって、赤・黄・緑の『3つのグループ』に分けられます。さらに、多く含まれている栄養素によって、『6つのグループ』に分けられます。どのグループも、私たちの健康にとって大切なものです。



食事をして、からだの中に栄養素を取り込むことは、日々休みなく続いています。毎日どのような食生活を送るかで、将来みなさんの健康は大きく違ってきます。いろいろな食品をバランスよく食べて、健康なからだを作ましよう！！

安藤先生からの挑戦状！

Q①、②に入る食べ物は何でしょうか？ヒントは秋が旬の食べ物です。
 もも桃、① **三年**、② **八年**。

答えはページの最後にあります。



「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから10月10日は『目の愛護デー』とされています。

最近、テレビやテレビゲーム、パソコンなど、目が疲れやすい環境にあります。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、粘膜でできています。



- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける

足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



ビタミンAの多い食品

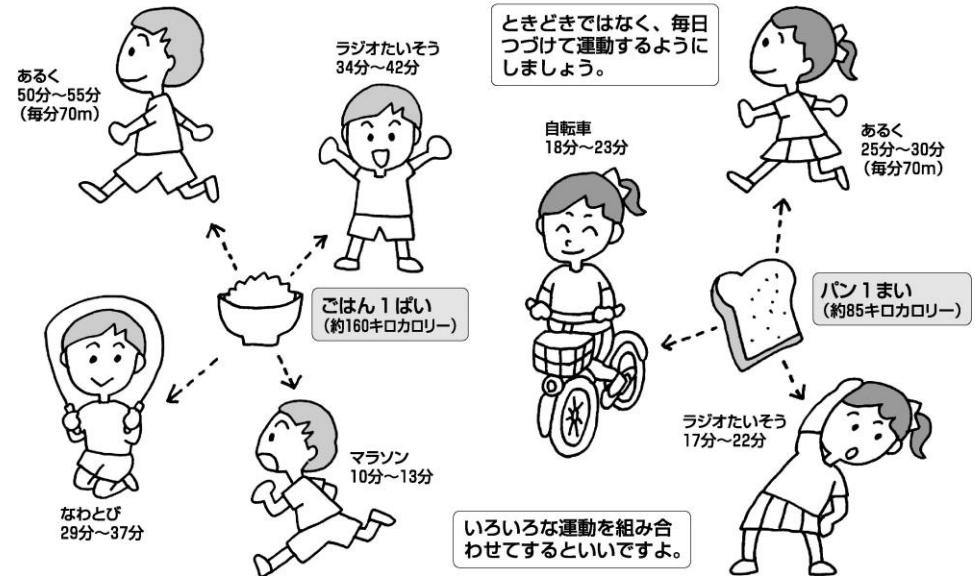
- ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など



運動しよう

秋もたけなわです。天候にめぐまれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。大いにからだを動かしましょう。

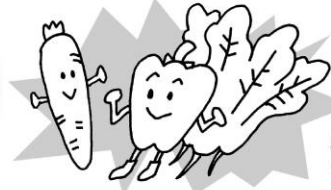
これぐらい運動できるよ！



運動のできるつよいからだをつくろう！

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくることも大切です。

血や肉になる食べ物



からだの調子をととのえる食べ物

安藤先生からの挑戦状の答え

①栗(くり) ②柿(かき)

芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということ。これは、何事もやりとげるまでには、それなりの年月が必要だということだ。

大きな目標を達成させるためには、時間をかけて努力することが大切です。みなさんは目標を持って、日々すごしているのでしょうか？努力する心を忘れず、日々過ごせると良いですね。

