

10月食育だより

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。こまめに手洗い・うがいを
 すると、三食きちんとバランスよく栄養をとりましょう。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにも良い時期です。なんといっても
 「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい
 秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元氣な体をつくりましょう。

し 知っていますか？五大栄養素のはたらき

食品はおもに、「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」、という3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。3つのグループを意識した食事をしましょう。



好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。
 栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、
 栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



じばさんぶつ し ～地場産物のよさを知ろう～

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。
 地場産物は生産している人が近くにいて顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。
 また、どうしてこの地域でつくられるようになったかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。これからも給食でたくさんの地場産物を使用し、皆さんに知ってもらえるように工夫していきます！

がっ きゅうしょく しょうかい ～9月の給食の紹介～

がっ にち にち ささき のうえん すいか メロン

給食では今年2度目のすいか、初のメロンを提供しました。
 地元でとれた新鮮なフルーツは、とても贅沢な味でしたね。
 鶯にある直売所にもぜひ足を運んでみてください。

ありがとうございました！



がっ にち にち さがら のうえん かぼちゃ

今回はかぼちゃシチュー・かぼちゃの天ぷらとして提供しました。
 栗のようなホクホク感と甘さが特徴です。
 苦手でも、地元でとれたかぼちゃと知って
 チャレンジしている様子も見られてうれしいです！
 秋が旬のかぼちゃは、10月も給食で提供する予定です。



がっ じばさんぶつ ～10月の地場産物～キャベツ

キャベツは栄養価が高く、とても胃にやさしい野菜です。栄養素で代表的なのが「キャベジン」と呼ばれるビタミンUという成分です。食べすぎや飲みすぎで弱った胃や腸を修復する作用があり、肝臓の機能も助けてくれます。体の中では作ることができないため、食べ物から摂取する必要があります。
 10月の給食では、サラダやスープでの提供を予定しています。