

きゅうしょくだより 10月号



バランスよく食べよう!

朝夕はずいぶん涼しく、日中も過ごしやすくなり、秋めいてきました。気候が良いと、食欲がわき、体も動かしやすいですね。たくさん食べて、しっかり運動し、元気に大きく成長しましょう。

今月使用予定の地元食材



米・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・小松菜・
ねぎ・あじみ菜・チンゲン菜・みかん・ひらたね柿



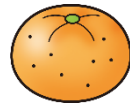
◎季節の移り変わりに伴い、夏野菜から冬に美味しい野菜が登場するようになってきます。

今月のフルーツ給食



10/13 みかん

みかんがおいしい季節がやってきました。温州みかんは甘酸っぱくて、手頃な大きさと、パクパク食べられます。ついつい食べ過ぎて、手のひらが黄色くなることもありますね。



10/20 柿とフルーツのヨーグルト和え

紀の川市産の「ひらたね柿」の皮をむき、食べやすい大きさに切って、砂糖でつくった蜜で煮て冷やしておきます。みかんとパインの缶詰、ナタデココ、ヨーグルトを和えて作ります。



献立表をみると、食材名の隣に△や□、○などの記号がついていますね。食べ物は、含まれている栄養素のはたらきによって、大きく3つのグループに分けられます。
△はたんぱく質やカルシウムが多い食べ物で、「体をつくるもと」になります。
□はビタミンや無機質が多い食べ物で、「体の調子をととのえるもと」になります。
○は炭水化物や脂質が多い食べ物で、「エネルギーのもと」になります。

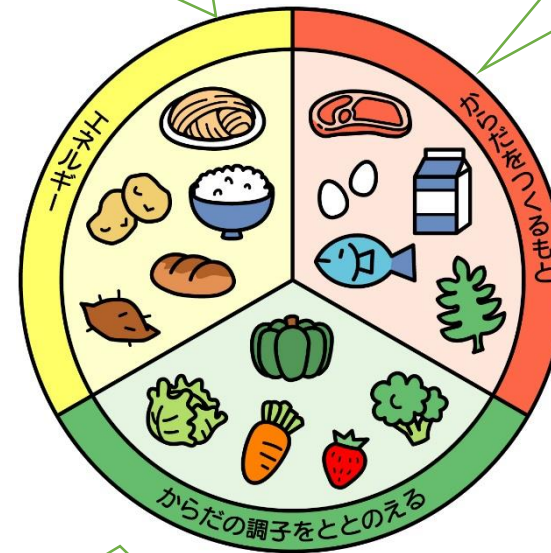
この3つのグループがそろった食事をとって、しっかり運動してたっぷり眠ると、健康で元気に大きくなれます。給食では、必ず△、□、○がそろっています。献立表をながめてみてくださいね。

○のグループ

ごはんやパン、麺、いもなど炭水化物が多い食べ物と油やバターなど脂質が多い食べ物。体を動かすエネルギーのもとになる。

△のグループ

肉や卵、大豆、大豆製品などたんぱく質が多い食べ物と牛乳や海藻などカルシウムなどの無機質が多い食べ物。血液や骨、筋肉など体をつくるもとになる。



□のグループ

緑黄色野菜(3群)やその他の野菜・果物・きのこ(4群)など、ビタミンや無機質が多い食べ物。体の調子をととのえるもとになる。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

