

# きゅうしょくだより 11月号

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 今月使用予定の地元食材

米・あじみ菜・きゅうり・小松菜・大根・ねぎ・キャベツ・にんにく  
ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・トマト・長ねぎ・さつまいも  
ひらたね柿・みかん



◎冬に美味しい葉物野菜が登場し始めます。季節に美味しい野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

## 11月22日は「ふるさと誕生日」です。

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県がひとつになり、和歌山県が誕生しました。和歌山県に住むひとたちが「ふるさと和歌山」に対する理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって郷土を築いてもらえることを願って、ふるさと誕生日が定められました。11月は、和歌山県産の食材である、野菜や果物、高野豆腐、梅肉などを使っています。地元の食材の美味しさを味わってください。



## 和歌山県から「みかん」をいただきます！(16日)

私たちのふるさと和歌山県について、理解を深めてもらうために、和歌山県から県内の小中学生のみなさんに、みかんがプレゼントされます。

# おやつのとり方を考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものも多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとり方について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましょう。

## 食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作っておくようにしましょう。

## 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

## 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考えて、だから食べ続けられないことが大切です。

## 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。