

給食だより 10月号



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



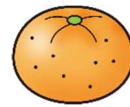
◎季節の移り変わりに伴い、夏野菜から冬に美味しい野菜が登場するようになってきます。

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。



バランスよく食べよう!

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、6の基礎食品群にも分けられます。家庭科で習っているので、思い出してくださいね。

△は1群のたんぱく質や2群のカルシウムなどの無機質が多い食べ物で、「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。

カロテンが多い緑黄色野菜は3群、それ以外の野菜や果物、きのこは4群ですね。

○は5群の炭水化物や6群の脂質が多い食べ物で、「エネルギーのもと」になります。

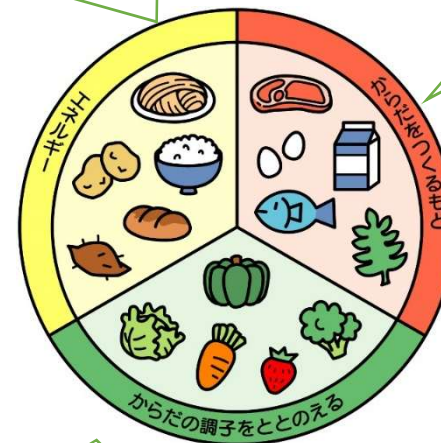
この3つのグループ(6つの基礎食品群)がそろった食事をとって、しっかり運動してたっぷり眠ると、健康で元気に大きくなれます。給食では、必ず△、□、○がそろっています。献立表をながめてみてくださいね。

○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(5群)と油やバターなど脂質が多い食べ物(6群)。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(1群)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(2群)。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取り、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。

