

過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎています

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ!

どうして?

どうすればいいの!?

間食は、必ず食べなければならないものではなく、食事からでは不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切りかえたり、リラックスさせるなどの役割があります。しかし、とり方を間違えると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので注意が必要です。間食の4つのポイントに気を付けて、上手に間食をとりましょう。

上手に間食をとりよう

間食4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維 /

ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

健康のことを考えて

脂質や糖分、塩分の摂りすぎに気を付けて

10月29日は十三夜

10月29日の給食は、別名「栗名月」と呼ばれる十三夜にちなんで、「栗入り炊き込みごはん」が出ます。



10月31日はハロウィン

10月30日の給食はハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った「かぼちゃのクリーム煮」が出ます。

ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すお祭りです。アメリカではジャック・オー・ランタンと呼ばれるかぼちゃのちょうちんを飾ります。

かぼちゃは肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めてくれるカロテンが豊富です。



* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

