

給食だより10月

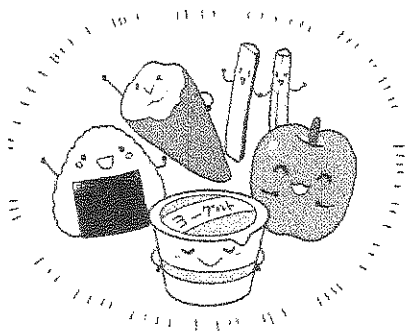
徳島文理小学校



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかり摂れていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがかさず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



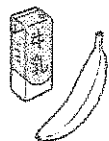
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



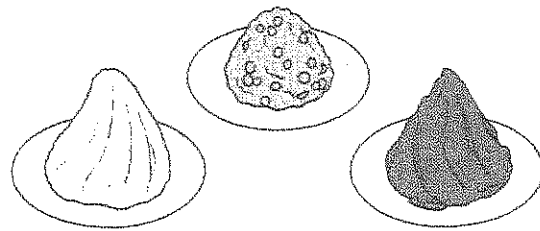
スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

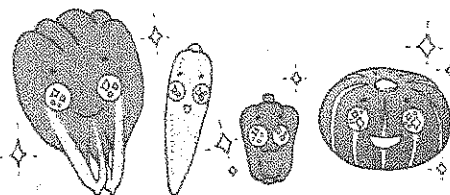


いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。

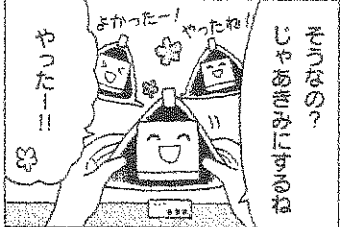
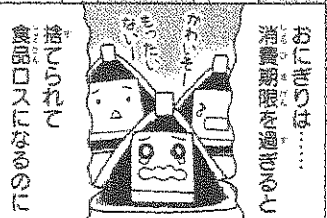
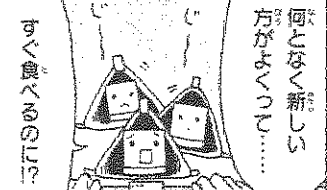
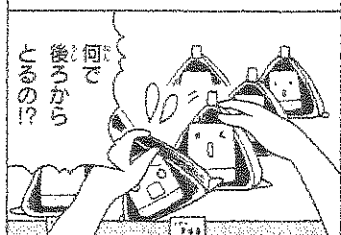


10月10日は目の愛護デーです



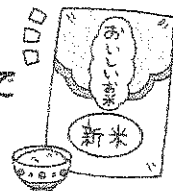
緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要にわたってビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

すぐ食べるなら手前から



◆◆◆ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう?

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。

2年目16日10の食生活早見書