

給食だより

4月に新学年を迎えて半年がたち、涼しい秋風が吹く季節になりました。朝晩は冷え込むようになり、昼との気温差も大きい時期です。しっかりと食事・睡眠をとり、風邪などひかないように体調に十分気をつけましょう。

運動と栄養



成長期に、栄養をしっかり取るとともに適度な運動をすれば、じょうぶな体をつくることができます。運動をしているからといって、特別な栄養をとるのではなく、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれた食事をするのが大切です。

1日3食の食事に毎回主食・主菜・副菜・汁物・牛乳（果物）がそろっていますか？朝ごはんからしっかり食べましょう！！

10/10は“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



目によい食事の工夫



目によい生活の工夫

本を読むときは、目から本を30cm以上離しましょう。また、テレビを見ているときは、1時間ごとに10分くらい遠くを見て目を休めましょう。



日本の味めぐり 広島県

広島県は温暖な瀬戸内海に面した海の幸から、冬は雪に覆われる中国山地に面した山の幸まで豊富な食材に恵まれています。海の幸はカキが有名です。山の幸は米・アスパラガス・広島菜など季節ごとに収穫が楽しめます。レモンの生産量は日本一です。

広島県呉市には昔海軍があったことから、『肉じゃが』発祥の地という説があります。

昔、船乗りはビタミン不足から病気になることが多かったそうですが、『肉じゃが』の材料、じゃがいもに含まれるビタミンが、船の乗組員を病気から守ったといわれています。おいしく、健康にも役立つメニューだったんですね。

給食では、お魚かまぼこ・わかめのおひたし・肉じゃが・レモンカスタードタルトを配食します。

Aブロックは10月15日（月）、Bブロックは10月2日（火）です。おたのしみにも！！

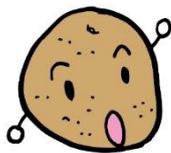
いもの栄養

いもはエネルギーの素になる炭水化物が豊富で収穫量も多いため、主食や主食がわりとして食べられている食材です。また食物繊維をたっぷり含んだものが多く、生活習慣病予防の点からも注目されています。

じゃがいもやさつまいもにはビタミンCも含まれています。このビタミンCは壊れにくいので上手に摂取しましょう。

クイズ

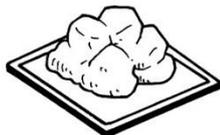
原料になっているいもを選んでみよう



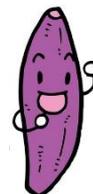
①しらたき

②栗きんとん

③とろろ汁



- A) じゃがいも
- B) さつまいも
- C) やまのいも
- D) さといも
- E) こんにゃくいも



?

?