

# 給食だより(10月)

楽しくたべる

## こどものおやつ・砂糖



こどもは消化機能が発達中のため一度にたくさん食べることができません。そのため、3回の食事で摂ることができなかった栄養を補うのがおやつです。甘いものだけがおやつではありません。食事で不足しやすい栄養素を補うために、牛乳、乳製品、果物や野菜を使った手作りおやつなども上手に組み合わせて、取り入れてみましょう。

### 砂糖のとり過ぎはなぜいけないの？

- \* ビタミンB1が不足する
  - ・疲れやすい
  - ・集中力がなくなる
  - ・抵抗力が弱くなる
  - ・食欲がなくなる
- \* 中性脂肪が高くなる
  - ・肥満や生活習慣病になりやすい



体内で糖質がエネルギーになる時にビタミンB1が使われるので、砂糖をとり過ぎるとビタミンB1が不足して、うまくエネルギーにならないために、疲れやすい、だるい等の夏バテのような症状になってしまいます。また、中性脂肪や血糖値が高くなることは「おなかすいていない」状態と似ているので食欲不振にもつながります。

### どのくらい砂糖が入っているかな？

- 炭酸飲料 500ml⇒約55g(3g入りスティックシュガー約18本分)
- スポーツドリンク 500ml⇒約23g(3g入りスティックシュガー約8本分)
- 乳酸菌飲料 65ml⇒約12g(3g入りスティックシュガー4本分)



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



### 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



## \* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

主題	四季折々の野菜の味と香りを楽しみ子どもの心を育てる給食をつくる 健康的な心と体を育てながら、楽しんで食事を食べられる環境をつくる
給食目標	実りの秋を感じる献立を作る 秋の味覚を取り入れたメニューにする



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

給食 田中 千登世

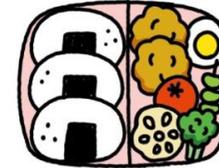


### バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類) = 3:1:2くらいの割合でつめましょう。

#### つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



### 目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

