

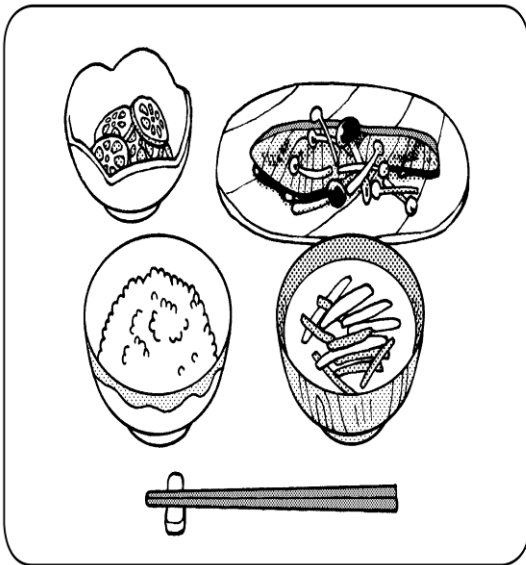
10月 給食だより

すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。

この時期は「食欲の秋」といわれているように、旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。気候が良く、運動をするのにも適した時期ですね。体調管理に気をつけ、充実した秋の日々を送りましょう。

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁ものをくみあわせて考えるとバランスがよくなります。



主食

・ごはん、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

・魚、肉、たまご、まめ、とうふ製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給になります。

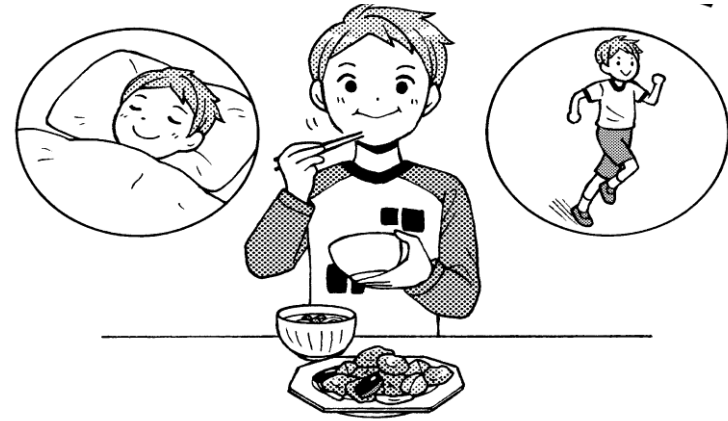
副菜

・野菜、海藻、きのこ、いものおかずでビタミン、無機質、

汁物

食物繊維の供給になります。

免疫力をたかめよう



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきたときに、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいますが、免疫力を高めるには、「バランスのとれた食事」と「十分な睡眠」と「適度な運動」をこころがけましょう。



10月30日
かぼちゃをつかったり
うりを、こんだてに
いれました。

ハロウィンといえば「かぼちゃ」ですが、じつは正式には「かぶ」を使うのだそうです。古代ケルト人の宗教的な行事がはじまりとされています。ハロウィンがアメリカに伝わると、「かぶ」は「かぼちゃ」にかわりひろがったといわれています。