

10月給食だより

平成30年 10月1日
さいたま市立馬宮西小学校

食欲しょくよくの秋あきです。新米しんまいの炊きたてたご飯はん、脂あぶらののった秋刀魚さんま、栗くり、さつまいも、きのこなど、秋はおいしい食べ物たものしょくたくで食卓しょくたくがにぎわいます。みなさんはどんな食べ物たものおもを思い浮かおもべますか？旬しゅんの食べ物は栄養えいようもあり元気げんきのもとです。実りみのの秋あきをおおいに楽しみたのみましょう！

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です！

さいたま市では、10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」としています。

朝ごはんを食べると？

快適かいてきなお通つうじ！

朝ごはんを食べると、腸ちようが刺激しげきされて、排便はいべんしやすくなります。

体からだの活性化かっせいか！

いろいろな角度かくどから刺激しげきされた脳のうが自覚めざめます。

肥満ひまん防止ぼうし！

昼ひるにお腹なかが空すいて、一度いちどにたくさんの量りようを食べてしまうと、完全かんぜん燃焼ねんしょうされず、エネルギーがたまりやすい体からだになってしまいます。

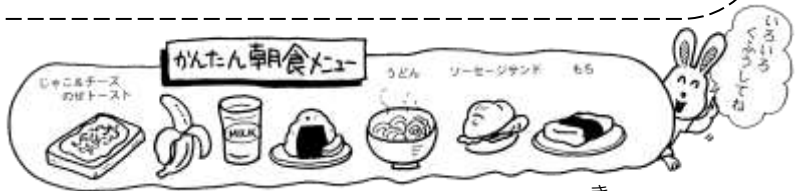
脳のうのエネルギー！

脳のうは寝ねている間あいだもエネルギーを使つかっているため、朝ごはんあさはんでエネルギーを補おぎなわないと、脳のうはエネルギー不足ふそくになり活発かつぱつに働はたらきません。

生活習慣病せいかくしゅうかんびょう予防よぼう！

1日3回食いちにちさんかいべないと1回かいの食しょく事じりよう量おほが多おほくなってしまいます。

忙しい朝のために…



下したごしらえで
手間てまいらず！

調理ちようりしなくてよいものを用意ようい！

パターンきを決きめて
悩なやまない！

夕ゆふ食しょく時に多おほめに切きったり、茹ゆでた野菜やさいを朝食用あさしょくじように切り分わけておくと便利べんりです！

そのまま食たべられるチーズちゆうずや果物くだもの(バナナなど)、納豆なつとうがあれば、時間じかんも短縮たんしゆくに。それでも時間じかんがない時は、解凍かいとうするだけで食たべられる冷凍食品れいとうしょくひんの惣菜そうさいやレトルト、さらに缶詰かんづめも上手じようずに利用りようを。

「主食しゆしょく+真まだくさんスープ」というワンパターンわんぱたンでOK。毎日まいにち換かることが大事だいじです！

食しょくパンにマヨネーズまよねーずで和あえたツナ缶かんを挟はさめばツナサンドつなさんどの出来上できあがり♪



10月10日は目の愛護デーです！

10と10を横にするとまゆ毛と目の形になることからこの日になったそうです。
目が疲れたときには遠くを見たり、寝て目を休めることが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養素も大切です。目の健康と体の健康のために、色々なものをバランスよく食べましょう。

ビタミンAの働き

(目やのどや鼻は、粘膜でできています。)



1. 粘膜を強くします。
2. 肌をきれいにします。
3. 骨や歯の発育を助けます。

ビタミンAが足りなくなると

(いろいろな症状がでます。)



1. かぜをひきやすくなります。
2. 肌がガサガサになります。
3. 暗いところで物が見えにくくなります。

ビタミンAの効率の良いとり方



ビタミンAは油と一緒にとると、体に入ってから良く吸収されます。

ビタミンAを多く含む食品を油でいためたり、揚げたり、調理を工夫してみましょう。

ビタミンAが多い食品

ほうれんそう にんじん モロヘイヤ



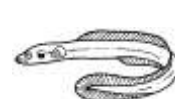
レバー



うなぎ



ぎんだら



『おはなし給食』を行います！



10月30日(火)に、絵本の中に出てくる料理を取り入れたおはなし給食を実施します。

この日は給食の時間に、テレビ放送で献立に取り入れた絵本の読み聞かせを行います。

絵本は **あきさとのぶこ さく え 『やさい すき?』** です。楽しみにしててくださいね！