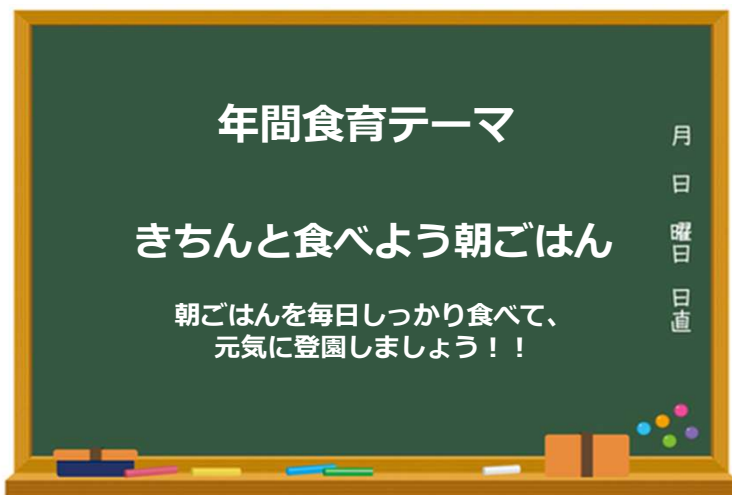




食欲の秋

木の葉が色づき、すっかりと秋も深まり少しずつ冬の訪れを感じるころとなりました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。この季節は、温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でもたくさん取り入れていきたいと思いますのでごはんをいっぱい食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



食べ物と体の関係を知ろう

毎日を元気に過ごすために必要なものは何か知っていますか？元気な体には『適度な運動』、『十分な休養と睡眠』、そして『栄養のバランスがとれた食事』の3つが欠かせません。食べ物には、栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3つのグループに分けられ、1回の食事の中で、3色のグループの食べ物をそろえていくのが、栄養バランスをよくするコツです。子どもたちは今、成長まっさかりなので、いろいろな種類の食品を摂るようにしていきましょう。また、下のグループを見て、ご家庭の食事の中で、この食品は何色のグループになるか仲間分けしてみましょう。

体を作る！

主な栄養素
たんぱく質、カルシウム



お肉

卵

体を動かす！

主な栄養素
炭水化物、脂質



さつまいも

うどん

ごはん

体の調子が整う！

主な栄養素
ビタミン、食物繊維



みかん

しいたけ

キャベツ

11月8日はいい歯の日

「卑弥呼のはがいーぜ」という標語をしているでしょうか。これはよく噛んで食べることに
より、得られる効果を表したものです。食べ物をよく噛むことは単純に体に食べ物をとりい
れるためだけでなく、健康な体作りのために必要なことがよくわかります。

野菜やキノコ、海藻などは噛む回数が増える食材です。食卓に登場させる機会を増やし家
族みんなでよく噛むことを習慣化させましょう。



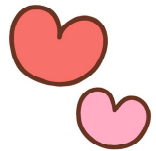
ひ	肥満予防
み	味覚の発達
こ	言葉の発音がはっきり
の	脳の発達
は	歯の病気予防
が	ガン予防
いー	胃腸の働きを促進
ぜ	全身の体力向上と全力投球

11月は七五三

七五三の由来は、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかである
ようにお参りする日本の年中行事です。千歳飴の千歳は千年という意味です。
子どもの健康と成長を願い、「長く伸びる」ようにという想いと、延命長寿の
願いが込められています。また、赤色は昔から災いを避ける力があると信じら
れてきました。そのためお赤飯を魔除けの意味を込めてお祝いの席で食べられ
るようになりました。



かぼちゃのピザ焼き レシピ



(大人1人分)

- ・かぼちゃ 72g
- ・ハム 6g
- ・たまねぎ 6g
- ・油 2.4g
- ・食塩 0.12g
- ・チーズ 12g

- 1 かぼちゃを1cmの厚さに切る
- 2 ハム、たまねぎを細く切る
- 3 油で1と2を炒めて塩をふる
- 4 カップに3を入れてチーズをかけて200℃のオーブンで10~15分焼く

今月も最後までご覧いただきありがとうございました。