

給食だより 10月

過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、美味しい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。



食欲の秋 間食を見直そう



間食4つのポイント

上手に間食をとろう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

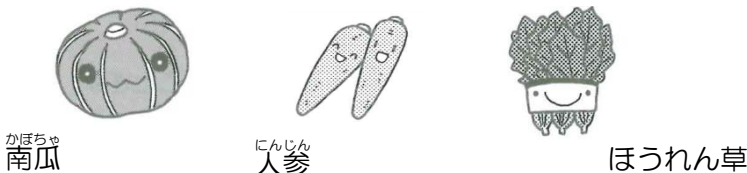
④ 成分表示を見て選ぼう

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし食べ過ぎで脂質や糖分、塩分を摂りすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。



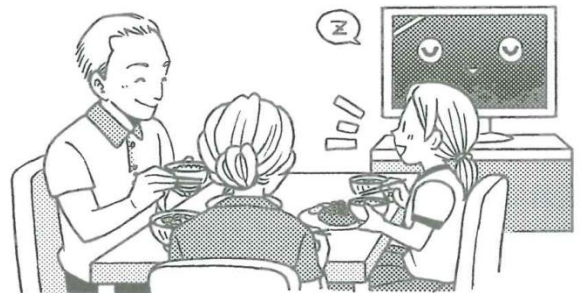
10月10日は 目の愛護デー

やってみよう！ホームケア



目や粘膜を丈夫にする緑黄色野菜をとろう！

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また、粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。



食事の時は、スマートフォンやテレビ、タブレットなどの電子機器を使うのを止めて、目を休ませ、会話を楽しみましょう。