

* 給食だより *



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、味覚の秋といわれるように、今が旬のさんま、さつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

給食では、「キャロットライス」「ブルーベリーゼリー」を提供します。



生活習慣病って何だろう

運動不足、脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。この機会に自分の生活習慣を見直してみましょう！

つくってみましょう！ ~マセドアンサラダ~

・材料(4人分)

じゃがいも 2個
にんじん 1/2本
きゅうり 1本
ハム 2枚
マヨネーズ 大さじ4
塩こしょう 少々

・作り方

①野菜を洗い、1cmくらいの角切りにする。
ハムは1cm四方に切る。
②じゃがいも、にんじんを茹でる。
③材料が冷めたら、調味料と混ぜ合わせる。