

給食だより

○今月の給食目標○

しょうぶな体をつくろう。

低・のこさずたべよう。
 中・好ききらいをなくし、のこさず食べよう。
 高・栄養のバランスを考え、のこさず食べよう。

暑かった夏が過ぎ去り、さわやかな秋風を感じる気持ちのよい季節になりました。味覚の秋でもあるこの時期は、新米やさんま、かき、さつまいも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べ過ぎに注意して、食事・運動・睡眠をバランスよく取り入れ、健康に過ごしましょう。

◆日本型食生活を心がけよう！



和食は、ごはん（主食）を中心として、魚や野菜、豆、海そう、いもなどのおかず（主菜・副菜・汁物）を組み合わせています。そのため、和食は栄養のバランスがよく、脂質のとりすぎを抑えてくれます。健康のためにも積極的に食べてほしいです。

「まごはやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字からとったものです。

ま め	や さい	い も
ご ま	さ かな	これらの食品は、和食の基本になる優れた食品で、健康を支える食品です。
わ かめ(海そう)	し いたけ(きのこ)	

◆しっかり食べて運動しよう！

天候に恵まれる10月は、運動するのもよい季節です。大いに体を動かしましょう。

元気で丈夫な体を作るためには、調和の取れた食事と、適切な運動、十分な休養および睡眠が必要です。運動は時々はなく、毎日続けてするようにしましょう。

ごはん1杯(約160kcal)を消費するには・・・



歩く(毎分70m)
50分～55分



なわとび
29分～37分



ラジオ体操
34分～42分



マラソン
10分～13分



～今月の地産地消食材 豚肉～



今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質には、筋肉や血液、臓器などの組織をつくり、成長期には、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンB1はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。