

令和2年 10月号

日光市立大沢小学校

給食だより

〇今月の給食目標〇

じょうぶな体をつくろう。

低・のこさず食べよう。

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。

過ごしやすい日が多くなってきました。この時期は夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で体調をくずしやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて、体調を整えるようにしましょう。



◆1日のスタートは朝ごはんから◆



朝ごはんを食べることで、よい生活のサイクルがつけられます。



主食

〇ごはん・パン・めんなど

主食に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。授業にも集中できます。



これも大切！



牛乳・乳製品

牛乳や乳製品の中には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。

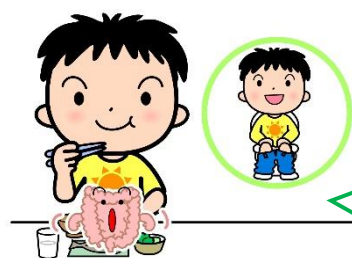


早寝・早起き・朝ごはん

主菜

〇肉・魚・卵などのおかず

主菜はたんぱく質を多く含むおかずで、体温を上昇させ、元気に活動することができます。



副菜

汁物

果物

〇サラダや汁物などの野菜のおかず・果物

副菜や汁物や果物は、ビタミンや食物繊維を多く含み、体の調子を整えたり便通をよくしたりします。さらに、汁物には体を温めたり、水分補給の役割もあります。



～今月の地産地消食材

さといも～



秋から冬にかけて収穫されるいもで、茎の部分を食べています。親いもを中心にして、子いも、孫いもができていくので、子孫繁栄の縁起のよい食べものとされていきました。

さといものぬめりは「ガラクトン」や「ムチン」という成分によるもので、胃や腸のはたらきをよくしたり、免疫力を上げたりするといわれています。