

給食だよい

〇今月の給食目標〇

じょうぶな体をつくろう。

低・のこさすたべよう。

中・好ききらいをなくし、のこさす食べよう。

高・栄養のバランスを考え、のこさす食べよう。

収穫の秋、食欲の秋といわれるように、秋は食べものが一番おいしい季節です。成長期のみなさんには、特に栄養バランスのとれた食事が大切です。好き嫌いせずに何でも食べましょう。また、適度な運動も楽しみ、健康な体をつくりましょう。

◆ 健康な体をつくる食事のポイント ◆



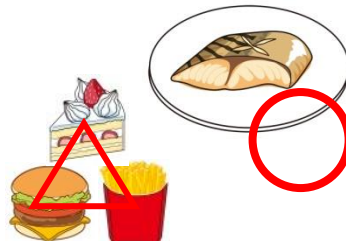
●朝食を食べよう



●お米をしっかり食べよう



●脂質の質と量に気をつけましょう



●牛乳・乳製品をとろう



- 〇朝食を毎日食べる習慣がつくと、起きる時間や寝る時間など、他の生活習慣もととのってきます。
- 〇お米はでんぷんという糖質で、食べ過ぎなければ太ることはありません。
- 〇ファーストフードやおかしは控え、健康によい魚の脂質を積極的にとりましょう。
- 〇成長期に作られた骨で一生の骨の強さが決まります。カルシウムをしっかりとりましょう。

◆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、調和のとれた食事と、適切な運動、十分な休養および睡眠が必要です。運動は時々ではなく、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・・・



あるまいるめーとる
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 スッキーニ～

ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。歯ごたえは「なす」に似ていて油と相性のよい野菜です。油で炒めたり揚げたりすることで香りがでておいしくなり、ズッキーニに多く含まれているカロテンも吸収しやすくなります。

