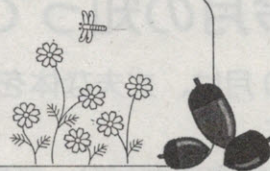


給食だより 10月号



横浜市立中川西小学校
校長 村越 直之
栄養士 宮本 久美



☆秋です

朝夕はだんだんと過ごしやすくなってきましたが、昼間との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。

実りの多いこの季節は、お米や果物などの農作物の収穫がたくさんあり、おいしい食べ物が豊富にお店に並びます。よく食べ、よく運動もして、心身ともに実りの多い秋にしたいですね。

☆10月の給食について

○食欲の秋・収穫の秋なので季節を感じられる献立を取り入れました。

(かつおのあんかけ、ふくめ煮、煮魚(さば)、さつま汁、きのこスパゲティ)

○十三夜(10月8日)にちなんだ献立を取り入れました。(さつまいもと栗の甘煮)

○旬の食品を多く取り入れました。

(さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん、)

○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)



☆成長期のスポーツと栄養について

成長期の体は、しっかり栄養摂取するとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。スポーツをすると通常より多くのエネルギーを消費します。どのスポーツを行う場合でも、基本は栄養バランスのとれた食事です。

筋肉や血液、骨格などをつくる栄養素がたんぱく質で、アミノ酸として体内に吸収されて、各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は、肉類、魚介類、卵、大豆、牛乳、乳製品などに多く含まれています。

また、鉄分が不足すると、酸素をうまく運べず、体脂肪をエネルギー源として使用できなくなり、疲れやすくなったり、息切れしやすくなったり、貧血の症状が現れたりしてきます。

鉄分はさんまなどの青魚、あさり、ひじき、小松菜などの青菜、切り干し大根、レバーなどに多く含まれています。



☆今月の知ってほしい栄養のこと

10月は、丈夫な体をつくる「赤の食べ物」について、学校でも子どもたちに指導をしていきます。

ご家庭でもぜひ、話題にしていただけたらと思います。

あか た もの
赤の食べ物のはたらき

★じょうぶなからだをつくるもとになる

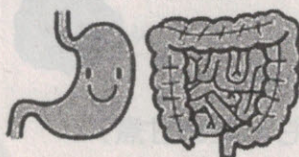
ほねやはをつくる



かみのけをつくる



ないぞうをつくる



きんにくをつくる



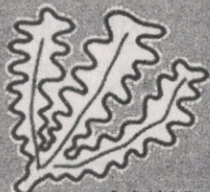
ひふをつくる



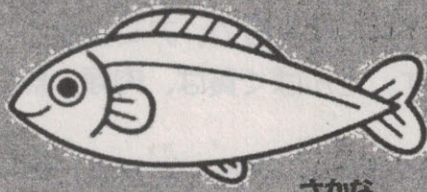
ちをつくる



つめをつくる



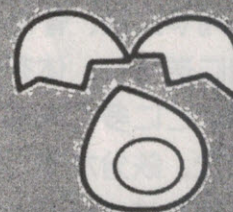
かいじょう



さかな



にく



たまご



MILK

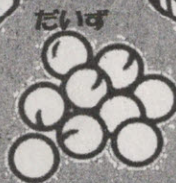
じゅうせいしん



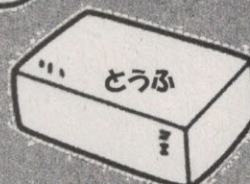
ヨーグルト



チーズ



だいじ



とうふ



こざかな