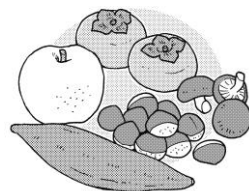


給食だより

平成 2 9 年 1 0 月
津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより 1 0 月号

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

秋は、芸術の秋、読書の秋といわれ、何を行うにも適した季節です。また、この時季はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋、実りの秋ともいわれています。しかし、おいしいからといって、食べすぎてしまわないように気をつけましょう。



間食はじょうずにとりましょう

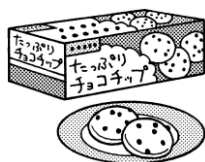
間食をとりすぎると……

間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係しています。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食のとりすぎに注意することが大切です。



間食をとるときのポイント

適量を守ってとりわけ



時間を決めて、だらだらたべない



不足しがちな栄養素を補う



表示を見ながら選ぶ

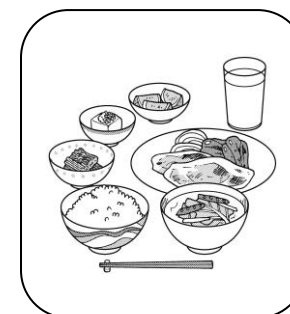


10月9日は体育の日

健康のためにも運動をして体を動かしましょう。

さて、運動をしている人の食事について考えてみましょう。運動をしている人は、たんぱく質がたくさん必要でしょうか？

もちろん丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって肉や魚ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかり食べないとたんぱく質はエネルギーとして消費されてしまい、筋肉・血液となりません。炭水化物を含む食品やビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとって健康な体をつくりましょう。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は目を大切に、目の健康について考える「目の愛護デー」です。10月10日の「10・10」の数字を横にすると、まゆと目の形に見えるところから、目の愛護デーになりました。現代は、テレビゲームやパソコンなど目を使うことが多くな

っています。目の健康には、日頃の生活習慣や姿勢が大きく関係しますが、実は、食事もあります。目の病気を予防するビタミンA・C・Eやアントシアニンなどを多く含む食品を食べるとよいです。

ビタミンAを含む食品



防災学習で備蓄用のパンを食べました

9月28日の

給食は、防災
給食でした。

備蓄用は、長く
おいってお
けるだね。

備えが大切だね。

手を切らない
ように気をつけ
て缶をあけま
しょう

