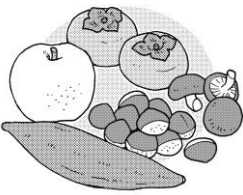


給食だより

平成30年10月
津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより10月号

過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。



食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

どうして?

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまうんだよ!

どうすればいいの!?

間食4つのポイント

上手に間食をとろう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

④ 成分表示を見て選ぼう

食べもののクイズ

しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価が増えます。それは何でしょう。



- ① ビタミンA
- ② ビタミンD
- ③ ビタミンC

10月10日は目の愛護デー

やってみよう ノーメディア



かぼちゃ



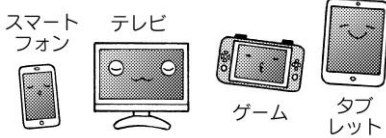
にんじん



ほうれんそう



目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう



緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません

防災学習でPTA備蓄の缶入りパンを食べました

9月27日(木) 防災給食でした。献立は、備蓄用缶入りパンとミネストローネ、牛乳でした。



また、アレルギー対応食では、「アルファ米白飯」を自分でつくる体験をしました。



備えは大切だね。

クイズの答え ②

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。