

10月

食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日
〒市立さくら小学校

実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていましましょう。



給食目標
食事のたいせつさを
知ろう

10月10日は『目の愛護デー』

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンA、眼神経の機能維持に欠かせないビタミンB群、植物の色素アントシアニン、魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目のつかれに有効だといわれます。給食では、10月11日に「キャロットシチュー、ビタミンAたっぷりサラダ」などを予定しています。



挑戦しよう！食事の手伝い

～手伝いは子供を成長させます～

- 食事がおいしい、楽しいと感じる意欲が育つ
- 自信ややる気につながる
- 周りのことに気づく力、相手を思いやる気持ちを育てる



買い物に行って
食材を見る。



野菜を洗ったり、
切ったりする。



テーブルをふく。
食器を洗ったり、
食器をふく。



料理を盛りつけたり、
運んだりする。

おやつのとり方を考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することになります。また、将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。おやつのとり方について見直してみましょう。

おやつとは？



おやつは生活にうるおい与える楽しみの時間であるとともに、3食の食事を補う食事です。

おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おかしだけでは限りません。おにぎりやくだものなどもおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」が大事です。目安は1日のおやつ200kcalです。食事の2時間前が理想です。

1日3回の食事を 基本におやつを 考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事をたべられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考え、だらだら食べないことが大切です。

栄養成分表示を見て 食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に食べる量を決めましょう。また、塩分のとりすぎにも気をつけましょう。

寝る前には なるべく食べない



寝る前のおやつは胃によくありません。朝ごはんが食べられなくなります。

食育標語紹介

朝食で 体と心に えいようを
 たのしみだ いつもおいしい あさごはん
 おいしいな 心も体も もりもり元気
 おいしくて うれしい気持ちに なっちゃうな
 給食は えいようまんてん さいこうだ
 おいしいごはん みんなでたべて えがおの花がさく
 つくった カレー おいしいな