

給食だより

10月

H29.9.29
七城小中学校
文責 高野

だんだんと、涼しい日が増えてきましたね。体調をくずしている人はいないでしょうか？秋はおいしい食べ物がたくさんある季節です。色々なところに出かけて、旬の食べ物を味わうのも良いですね。おいしい食べ物は、体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。食べる楽しみをたっぷり味わう秋にしてほしいと思います。



あさはん 朝ご飯をたべましょう！

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。実際に、朝ごはんを食べる人は、食べない人と比べて、学力も体力も成績が上回っているという調査結果がでています。

そして、おすすめ朝ごはんは「ごはんとみそ汁」です。ごはんは、パンと比べて持続力が長いのです。また、みそ汁のみそのもととなる大豆には、記憶力・集中力アップとなる「レシチン」が含まれています。秋はおいしい野菜がたくさんとれる季節ですので、具たくさんのみそ汁を作ってみてくださいね。



あき た 秋はおいしい食べものがいっぱい！



れんこん

れんこんは泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気（酸素）をより多く取り込みやすくするためです。この穴があるおかげで「先が見通せる」など縁起の良い食べものといわれています。

さつまいも

さつまいもはパンやごはんと同じエネルギーのもとになります。食物繊維がたっぷりでお腹の調子を整えてくれるだけでなく、ビタミンが含まれていて美肌効果があります。





食べ物で体のしんから

あたたか
温まろう！

寒いときには、服を着こむのはもちろんですが、食べ物で体を温める方法もあります。煮たり焼いたり、様々な調理法によって、体を温めることができるほか、食べ物そのものに、体を温める働きのあるものもあります。

どんなものを食べるといいの？

* 温かいものを食べる

寒いときには、やはり温かい鍋料理などをおすすめします。温かい料理は体を中から温め、血のめぐりも良くしてくれます。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないようにしましょう。



* 香辛料をとり入れる

料理に風味を加える香辛料。とうがらしやカレー粉など辛みのあるものや、んにくやししょうがなども、血のめぐりを良くし、体を温めてくれます。

* たんぱく質やビタミンをとる

肉や魚、豆、卵にふくまれるたんぱく質は、体の組織を作るもとになります。体の代謝にも関わっており、体をじっくり温めてくれます。また、ビタミンCやビタミンEも、寒さへの抵抗力を高め、血のめぐりを良くしてくれると言われています。

おいしくて栄養のあるきのこ

秋が旬のきのこは苦手な人も多いですが、食べるとみなさんの体にいいことばかりですよ。

◆便秘改善

◆生活習慣病予防

◆骨や歯を丈夫にする