

スクールランチ 10月

R2.10.1

白山市立蝶屋小学校

少しずつ涼しくなり、過ごし易い季節がやってきました。秋といえば『スポーツの秋』『読書の秋』そして何と言っても、『食欲の秋』です。今が旬のおいしい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

旬のもの・・・さんま さば さけ いわし なす にんじん ごぼう さつまいも しいたけ 柿 など

最近さいきんは、どの野菜やさいもだいたい一年中出回っていますが、近くでとれた旬しゅんの食材は安価あんかで栄養価えいようかが高いたかことが多いです。進んで食べるようにしたいですね。

「実りの秋」と言われるように、秋はりんごやぶどう、柿などの果物くだものがおいしい時期じきです。

果物くだものには、ビタミン、ミネラル、食物繊維しょくもつせんいといった栄養成分えいようせいぶんが多く含まれています。

昔むかし、果物くだものは「水菓子」と呼ばれていたほど、水分すいぶんも多く、甘みあまも多く含まれています。

おやつ時間じかんに、スナック菓子がしなどではなく、果物くだものを食べるのもいいですね。



<食べ物の働きをしていますか？>

みどり

やさいやくだものは、病気とたたかったり、べんぴを予防するはたらきがあります。

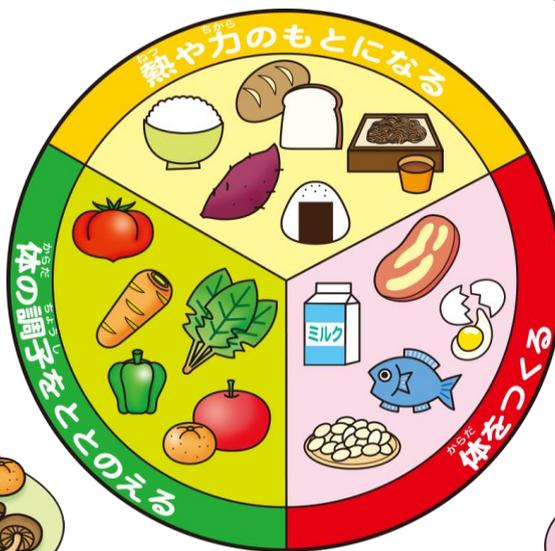
き

ごはんやパンやさとうは、体を動かしたり勉強したりするエネルギーになります。



あか

肉、魚、たまご、大豆、牛乳は、骨や筋肉など、体を作るはたらきがあります。



皆さん、好き嫌いはありませんか？

好き嫌いをしていると、どうなるでしょう？

かぜをひきやすくなります。疲れやすくなります。便秘になりやすくなります。

給食を思い出して下さい。赤・黄・緑の食べ物がバランスよく入っているとと思います。

家でも、食べ物を食べる時は好きな物は多く、嫌いな物は食べないではなく、

バランスを考えて食事をとれるようにしましょう！

