

10月

給食だより

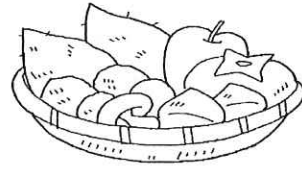


秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

輪島市河井共同調理場

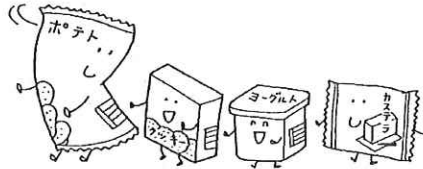
令和4年9月

文責 河井小 徳田



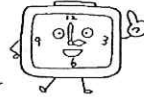
間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



9月の給食だよりで
防災の記事を書きました。
18日(火)の給食に
調理場小学校全体で
非常食のドライカレー
の給食を食べます。
いつもの給食とどこが
ちがうか経験しましょう。

間食は時間と量を決めるべし



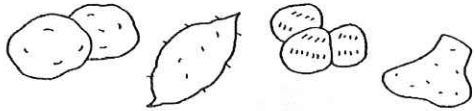
間食は、3回の食事できれいなエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めましますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

エネルギー源になる食品

いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

じゃがいも さといも



さつまいも

やまいも

Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい?



A. 勉強しながら菓子を食べ続けたり、時間を決めずにだらだら食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めずにだらだら食べると、むし歯になる危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べ続けるのはやめましょう。

家族で取り組む ノーメディアデー

1日をテレビや、パソコンにふれない

「ノーメディアデー」が毎月10.20.30日に決められています。メディアを長時間つかうと、視力低下や運動不足が心配です。電源を消して、家族でその日にあったことをゆっくり話したり、お手伝いをさらにがんばったり、体を動かしたり、カードゲームをしたり一緒に過ごす時間を考えて楽しみましょう。



収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃~70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

