

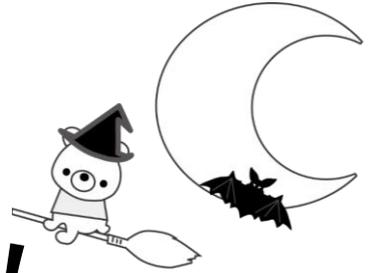
給食だより 10月



あきば 秋晴れのさわやかな季節になりました。

みの 実りの秋とも呼ばれ、お米や果物などいろいろな食べ物の収穫時期です。

しゅん むか 旬を迎えておいしくなった食材を味わいましょう！



☆ 食欲の秋 間食は賢く上手に食べよう！

間食4つのポイント

上手に間食をとろう

<p>① 量を決めて食べる</p>	<p>② 時間を決めて食べる</p>
<p>③ 足りない栄養素をとろう</p> <p>カルシウム / 鉄 / 食物繊維</p> <p>ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも</p>	<p>④ 成分表示を見て選ぼう</p>

しょうがくせいちゅうがくせい 小学生・中学生の時期は特に体が大きく成長する時期で、ビタミンや無機質などの微量栄養素の必要量が増加します。

さいきん 最近はおうち時間が増えて間食の機会も増加したという話も聞きます。みなさんはどうでしょうか？

また、間食にはチョコレートやスナック菓子よりも乳製品や果物がおすすめです。



☆ 年中行事～お月見～

つきみ 月見はだんごや里芋、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。



じゅうごや 十五夜と十三夜の2回あり、両方向うのが習わしで、片方だけ行うのは縁起が良くないとされています。

ことし 今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。きれいな月を見てみましょう！

☆ 免疫力を低下させないようにしよう！

さいきん 細菌やウイルスなどの異物が体に侵入してきたときにそれを追い出して体を守る仕組みを免疫といいます。免疫力は睡眠不足や不規則な生活、栄養の偏り、過度なストレス等で低下していきま



す。生活習慣に気をつけて免疫力を下げないようにしましょう。

