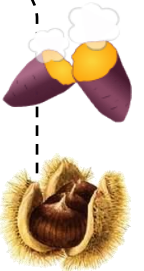


10月 食のおたより

令和5年9月25日

福岡県立築城特別支援学校

秋を迎えました。この時期は、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむには絶好の季節です。今月の給食は、栗やさつま芋、さんま等の旬の食材が登場します。ご家庭でも、秋の味覚を大いにお楽しみください。しかし、おいしいからといって、食べすぎてしまわないように気をつけましょう。



* 間食(おやつ)は上手にとりましょう *

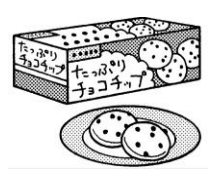

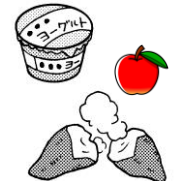

間食(おやつ)をとりすぎると……

間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係しています。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食(おやつ)のとりすぎに注意することが大切です。



間食(おやつ)をとる時のポイント！

1日 200kcal
まで！

<p>☆適量をまもって とりわけ</p> 	<p>☆時間をきめる だらだら食べない</p> 	<p>☆不足しがちな 栄養素をおぎなう</p> <p>ヨーグルト (カルシウム)</p> <p>いも くだもの 芋、果物 (食物繊維)</p> 	<p>☆表示をみて選ぶ</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

出典：少年写真新聞社2015

飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

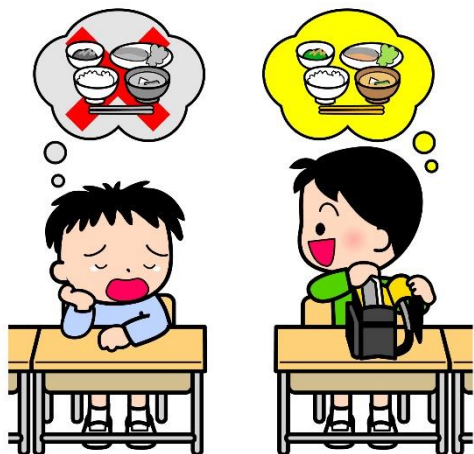
あま せいりょういんりょうすい

みなさんは、のどが渇いたときに缶やペットボトル入りのジュースを1日に何本も飲んでいませんか？

これを毎日続けると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、肥満や糖尿病等の生活習慣病を招くことにつながります。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量ずつ飲むようにしましょう。



あさ みなもと
*** 朝ごはんは パワーの 源 です！ ***



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることは、1日をスタートさせるためのエネルギー源になります。

また、朝ごはんは1日の生活リズムを整えたり、腸のはたらきを促し、排泄のリズムをつくる役割があります。

朝ごはんを、おいしくきちんと食べるために、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

朝早く起きられなくて、時間がなかった場合は、具がたくさん入ったみそ汁やスープ、おにぎりなど、手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。

がつ きゅうしよく しょうかい
*** 10月の給食の紹介 ***

- ・4日(水) 旬の魚を使用した「さんまのかぼす煮」です。
- ・10日(火) 目の愛護デーに関連した給食です。目によい食材の人参、ブルーベリーを使用しています。
- ・17日(火) 旬のきのこを使用した「きのこごはん」です。
- ・18日(水) 長崎県の料理をします。長崎県は、アジやサバ等の海の幸や、じゃがいも、たまねぎ、びわ等の山の幸に恵まれています。また、ポルトガル料理の影響を多く受けています。

あき た しゆん しょくざい
*** 秋の食べもの(旬の食材) ***

○ さつまいも



さつまいもは、ビタミンCや食物繊維を多く含み、肌や腸の調子を整えます。また、じっくり加熱することで甘味が増します。電子レンジ等での急な加熱は、甘味が少なくなるので注意が必要です。

○ さといも



さといも独特のぬめり成分は、豚肉等のたんぱく質と組み合わせることで、血圧を下げて動脈硬化を予防し、血中コレステロールを下げる働きがあります。また、食物繊維を多く含み便秘改善につながります。

○ きのご類



しめじや椎茸等のきのこ類は、食物繊維が豊富でかつ低カロリーなため肥満予防に最適な食材です。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含み、骨を丈夫にします。