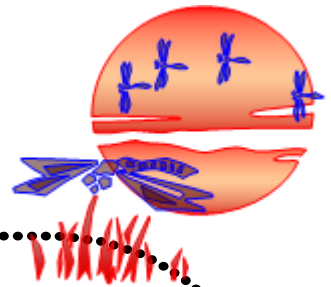


# 給食だより 10月号

令和4年9月30日  
横浜市立元街小学校  
校長 工藤 雅彦  
食 育 部

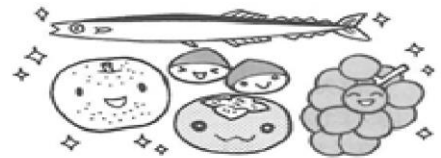
朝夕に、肌寒さを感じ、木々が鮮やかに色づいていく季節になりました。秋は食欲の高まる季節ですが、気温の変化などで体調をくずす心配もあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。



## 10月の給食目標 じょうずな過ごし方を 工夫しよう

### 献立について

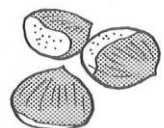
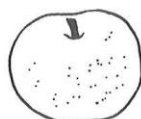
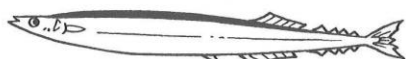
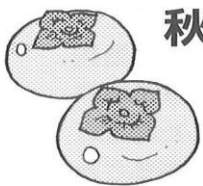
- ◎食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。  
(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ)
- ◎十三夜(10/8)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ◎我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。  
(凍り豆腐のみそ汁)
- ◎旬の食品を多く取り入れました。  
(さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)



### 秋においしい旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。

実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。



すこしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

## 食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ!

**間食4つのポイント**

上手に間食をとろう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

## 10月10日は目の愛護デー



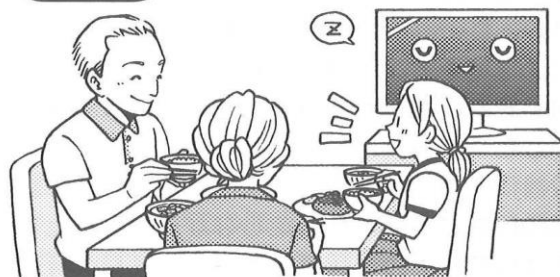
目や粘膜を丈夫にする  
緑黄色野菜をとろう



緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

## やってみよう ノーメディア



食事の時はメディアはお休み

