保護者　様

八　支　発　７　２　号
令和４年１０月３日
大阪府立八尾支援学校

しょくいくだより

実りの秋がやってきました。魚、野菜、きのこ、果物など秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように考えて献立をたてています。

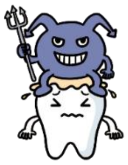
ハロウィンでは、「トリック　オア　トリート」と言って、お菓子をもらうことも増えるのではないでしょうか。お菓子の食べすぎは、虫歯や肥満の原因になりますが、内容を工夫することで、よりよい食習慣を送るきっかけにもなります。お菓子を食べる時間や量、内容などを考えましょう！

おやつを食べる時間、量、内容に気を付けよう

○おやつは時間を決めて食べよう！　～おやつをだらだら食べていたら虫歯菌がやってくる～

食べ物を食べると、歯に食べカスが付きます。
虫歯菌は、この食べカスが大好き！食べカスがあると、虫歯菌は元気になり、虫歯を作ろうとします。

おやつをだらだら食べ続けていると、歯にずっと食べカスが付いたままになります。
すると、虫歯菌もずっと虫歯を作ろうとするので、虫歯になりやすくなってしまいます。



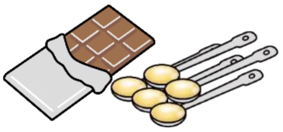
○おやつは食べる量に気を付けよう　～おやつにはいっている恐怖の“あぶら”～

お菓子によっては、あぶら（脂質）がたくさん使われているものがあります。
あぶらをとりすぎると、太りすぎや病気の原因になってしまいます……
おやつを食べるときは、食べる量にも気を付け、あぶらなどをとりすぎないように考えて食べましょう。

小さじ１ぱい
あぶら（脂質）４ｇ

給食では脂質を１食あたり16.7ｇに設定しています。

ミルクチョコレート（60g）

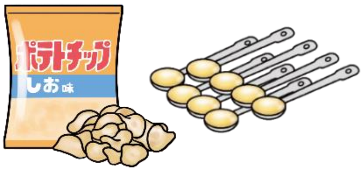


小さじ５はい　＝２０ｇ

アイス（200ml）

小さじ６はい　＝２４ｇ

ポテトチップス（85g）



小さじ８はい　＝３２ｇ

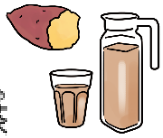
○おやつは内容にも気を付けよう！　～実はおやつは不足しがちな栄養素を補ってくれる味方？！～

おやつは、必ずしもとらなければならないものではありませんが、内容を工夫することで、普段の食事では、不足しがちな無機質（カルシウム）やビタミンなどの栄養素を補うこともできます。

カルシウムが多く、骨や歯をじょうぶにするよ。

※ただし、牛乳は脂肪分が多いので、飲みすぎには注意しましょう！

食物せんいが多く、おなかのそうじをするよ。

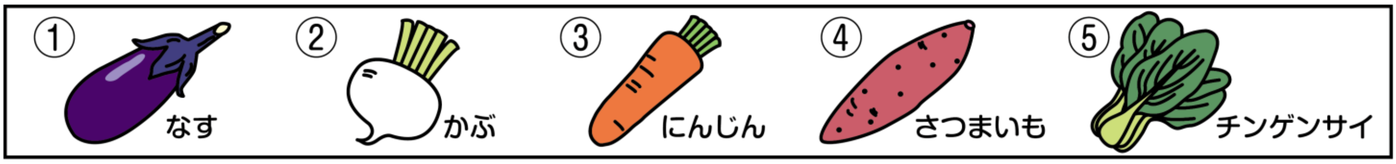


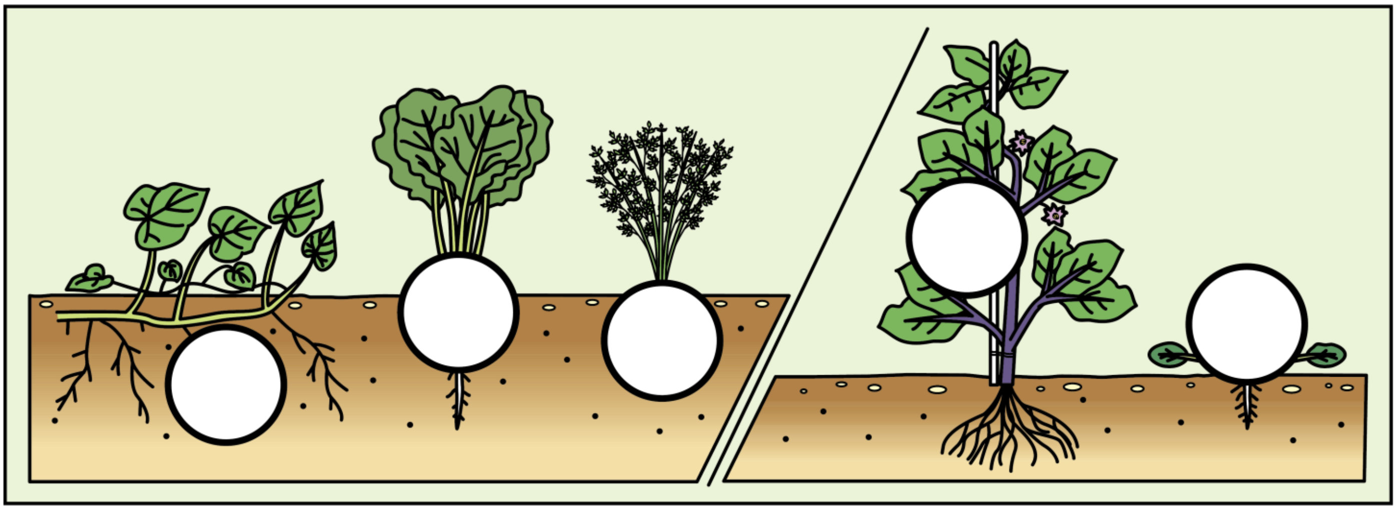
麦茶

ビタミンが多く、病気にかかりにくくするよ。

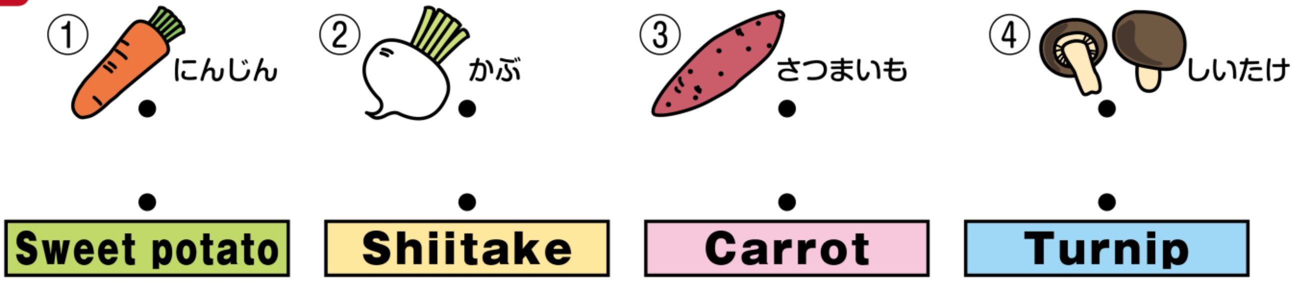
秋野菜&きのこクイズあれこれ

Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに◯に番号を書きましょう。

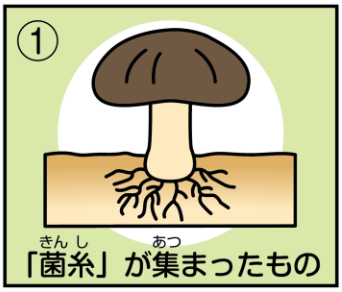




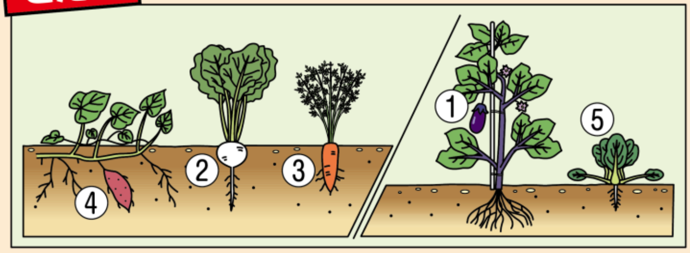
Q2 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



こたえ



Q1 ＝ 左の図

Q2 ＝ ①にんじん－Carrot ②かぶ－Turnip
③さつまいも－Sweet potato
④しいたけ－Shiitake

Q3 ＝ ②歯ごたえや風味を生かすために、水につけずに手早く調理して早めに食べ切りましょう。