



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、果物など秋が旬の美味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のでしょうか。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！

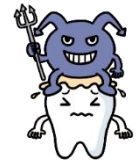
おやつを食べる時間、量、内容に気を付けよう



〇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。

〇おやつは食べる量に気を付けよう ～おやつにはいつている恐怖の“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ばい
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)



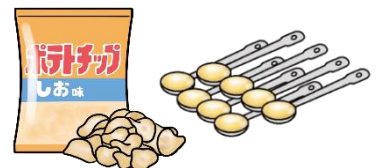
小さじ5ばい = 20g

アイス (200ml)



小さじ6ばい = 24g

ポテトチップス (85g)



小さじ8ばい = 32g

〇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

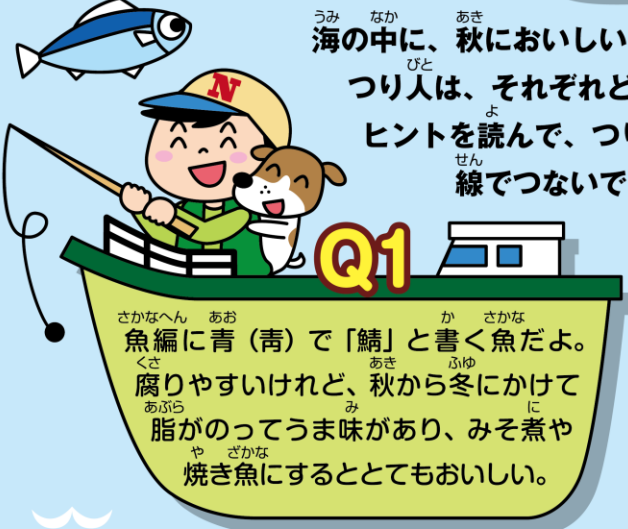


ビタミンが多く、病気にかかりにくくするよ。

つれるかな? あき 秋に美味しい さかな お魚クイズ

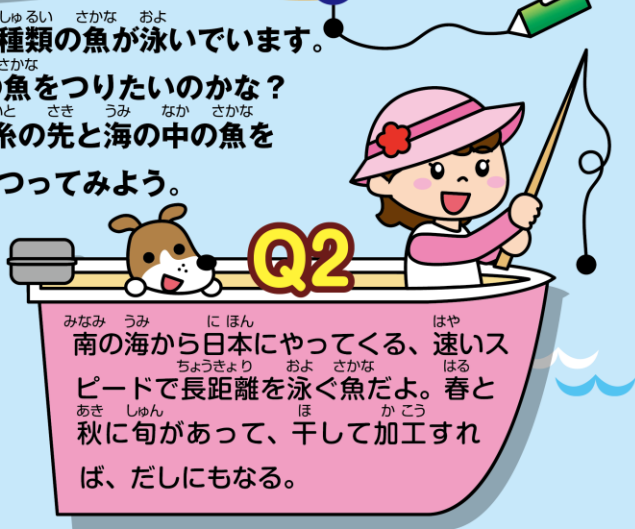
うみ なか あき 海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな?
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を
線でつないで、つってみよう。



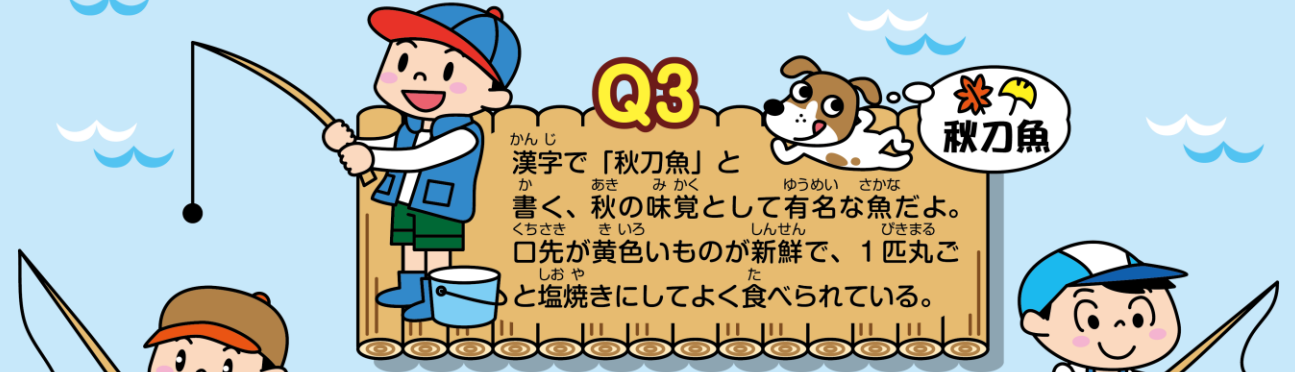
Q1

さかなへん あお 魚編に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
くさ 腐りやすいけれど、秋から冬にかけて
あぶら 脂がのってうま味があり、みそ煮や
や さかな 焼き魚にするととてもおいしい。



Q2

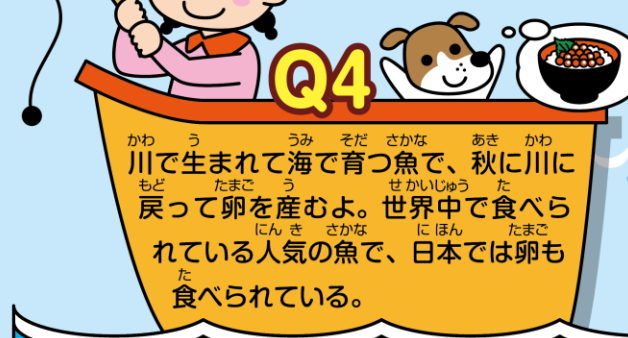
みなみ うみ にほん 南の海から日本にやってくる、速い
はや スピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と
あき しゅん 秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。



Q3

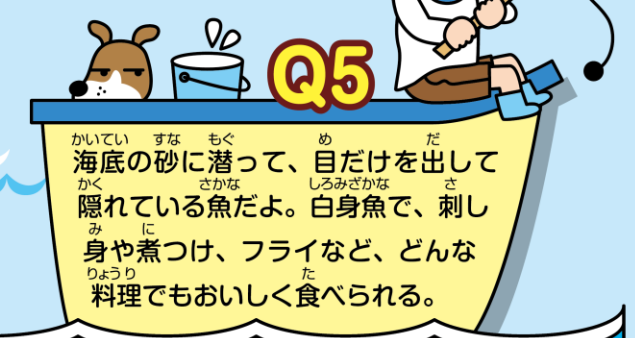
かんじ 漢字で「秋刀魚」と
か あき みかく 書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
くちさき きいろ しんせん □先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと
しおや た と塩焼きにしてよく食べられている。

秋刀魚



Q4

かわ う 川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に
もど たまご う 戻って卵を産むよ。世界中で食べら
にん き さかな にほん たまご れている人気の魚で、日本では卵も
た 食べられている。



Q5

かいてい すな もく 海底の砂に潜って、目だけを出して
かく さかな しろみざかな さ 隠れている魚だよ。白身魚で、刺し
み 身や煮つけ、フライなど、どんな
りょうり た 料理でもおいしく食べられる。

