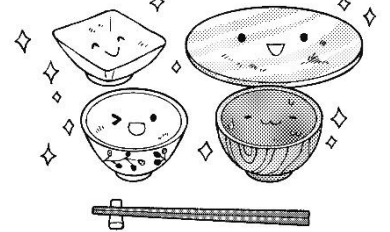


給食だより10月

青山中学校は今年で75周年を迎えます。10月21日の開校記念日にはお祝い献立を提供する予定です。主食はお赤飯、主菜は秋鮭の黄金焼き、副菜は和風ポテトサラダとすまし汁、デザートは洋ナシです。この日は牛乳の代わりにジョアを提供します。

秋はさまざまなおいしい食材が旬を迎えます。1年中食べることができる食材でも、旬のものは特に栄養価が高いといわれています。休日はスーパーや、市場などにでかけてどんな食材があるのか見るのも楽しいですよ。

残さず食べよう



間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかり取れていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



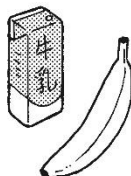
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

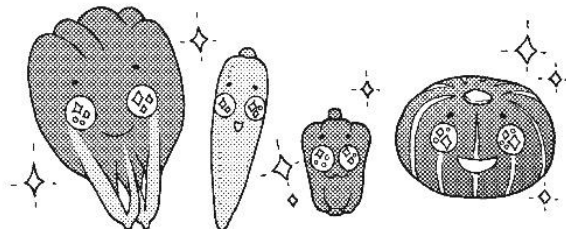


スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。