

～ 食事は、落ち着いて、よくかんで食べましょう。 ～

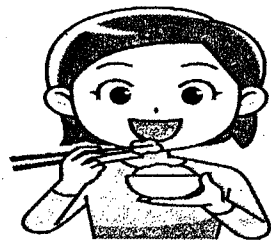
おうちのひとといっしょにみてくださいね。

さわやかな風がふき、過ごしやすい季節になりました。

秋は、旬の食べ物が多く、気候もよくて運動するにも適しています。

旬の食べ物を食べて、充実した日々を過ごしましょう。

食欲の秋!



秋刀魚

旬のさんまは脂がのり
おいしいです。脂の栄養
は、EPA、DHAといい血の
流れや、頭の働きをよく
します。

きのこ類

一年中たべられますが、
本当の旬は秋です。
お腹の中を掃除する栄養
があります。

さつまいも

長時間加熱調理すると、
甘味が増します。
便秘を予防する食物繊維が
お腹の中をそうじします。

りんご

りんごを食べると医者い
らずといわれる程、体に
よい果物です。
ペクチンという栄養素が
お腹の調子を整えます。

くり

ナッツの仲間、主に
エネルギーになります。
亜鉛という栄養素があり
味覚を正常にしたり、肌
の調子をよくします。

こめ

秋は新米が収穫されます。
ゆっくり消化されるので
腹持ちがよく、どんな料理
ともあい、体をつくるたん
ぱく質も含まれています。

しゅんとは、そのたべものがたくさんとれ、
いちばんおいしいじきのことです。

運動の秋!

運動したあと、体力を回復させる食べ物



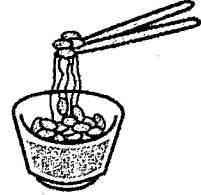
さかな



ぎゆうにゆう



たまご



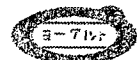
なつとう



にく



だいず



ヨーグルト

ヨーグルト

りんごサラダ

かんたん、おいしい!

ざいりょう 材料	きゆうしゆくひとりぶん 給食1人分	つくかた 作り方
りんご	15g	1. りんごはうすくいちよう切りにし塩水につけておく。 2. キャベツは短冊に切り、ゆでて水分をしぼる。 3. りんご・キャベツ・りんごピューレをあえる。 4. サラダ油・塩こしょうを良くまぜて、3とあえる。
キャベツ	35g	
りんごピューレー	5g	
酢	2g	
さとう	1g	
サラダ油	0.5g	
塩・こしょう	少々	

10月の目標「何でも食べて丈夫な体になろう」

- すききらいしないで食べよう
- 献立や食べ物のことを知って、栄養について考えよう。