

明間未来



9月の給食だより



暑い暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすいなってきました。夏バテはしていませんか。これからの季節「食欲の秋」と言われているように、美味しい野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱいのお月見を楽しみましょう。

中秋の名月 お月見

9日(金)に
お月見さん
を出します...

9月1日は 防災の日

- * 中秋の名月を「十五夜」とも言います。
- * 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、今年10日(土)です。
- * お月様の見えるところに15個のお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

非常食の準備はできていますか？これを機に非常食を見直しましょう。非常食には...



チョコレート 水 米 ビスケット 缶詰などがあげられます。備えることも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子など賞味期限ごとに買い換えをしてストックしておくといいでしょう。

日本の食文化・和食を知ろう

「まごはやせしい」ってなに!?

ま 豆類・豆製品



大豆には良質なたんぱく質が豊富で「畑の肉」とも言います。

ご ごま



ごま特有の成分が動脈硬化や老化防止、血流改善が期待できる

わかめ (海藻類)



海藻類はたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む低エネルギー食材。

や 野菜



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む。1日350g以上を食べることを目標に!!

す 魚類



良質なたんぱく質をはじめ、血液中の脂肪を減らしたり、血栓を防止します。

し しいたけ (きのこ類)



きのこ類は野菜と似ており、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

い いも類

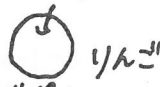


ビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いですが、いも類は熱に強いのが特徴

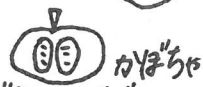
「まごはやせしい」とは、和食の基本の合言葉で取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字です。

秋の味覚

体に嬉しいパワー



リンゴ リンゴポリフェノールで美肌・老化予防



かぼちや ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防



ぶどう すぐに使えるエネルギーになって疲労回復に効果



さつまいも 食物繊維がじょうずな3倍!便秘解消に!