





# 10月食育だより



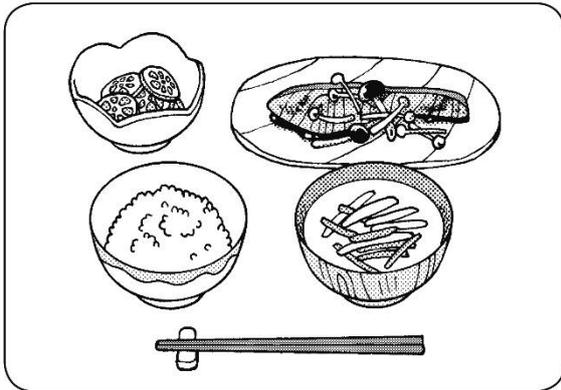
## 10月給食目標 《好き嫌いせずなんでも食べよう》

10月 25 日～29 日は給食週間です。この週間中は、食事のマナーを見直すチェックカードを行ったり、セレクト給食を行ったりします。ほかにも健康委員会の活動として、各学年の好きな食べ物・きれいな食べ物ランキングや先生方の好きな給食ランキングを行います。

いつも以上に食べることに興味を持ってもらえるような週間にしたいと思います。みなさんお楽しみに!

## 心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



### 主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

### 主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

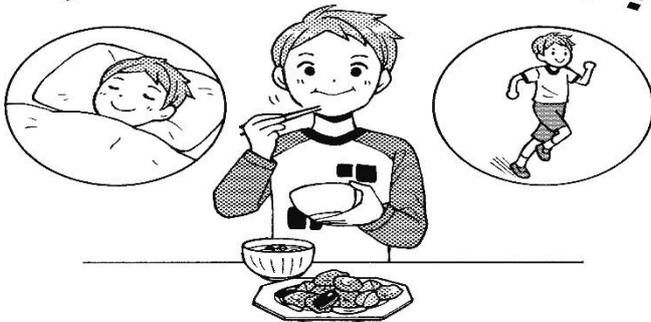
### 副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

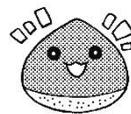
### 汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

## 免疫力を高めよう!



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



## 〇×クイズ 秋の食べ物くり

- ①食べているのは植物の種子の部分である。〇か×か?
- ②くりは昔、主食として食べられていた。〇か×か?

### 答え

- ①正解は〇です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなどを含んでいます。
- ②正解は〇です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実エネルギー源として重要な食料でした。

### 【ツナマヨトースト】

	給食の一人分	作りやすい分量
食パン	1枚	4枚
シーチキン	15g	70g
ホールコーン	7g	30g
マヨネーズ	7g	大さじ2強
塩こしょう	少々	少々
とろけるチーズ	10g	40g

### 《作り方》

- ① シーチキン、コーン、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜる。
- ② ①を食パンにのせ、上からとろけるチーズをかける。
- ③ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

☆朝食のメニューにいかがですか?

☆みそを少し入れても和風テイストになりおいしいですよ。