

# 給食だより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。  
 三食きちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。  
 体を動かすことが気持ちの良い季節になります。たくさん体を動かし、  
 お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を取り入れて、話題も豊  
 かな楽しい食卓を家族で囲みましょう。



## 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆ **赤色群**…たんぱく質 (体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆ **黄色群**…糖質・脂質  
(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆ **緑色群**…ミネラル・ビタミン  
(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



## 「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- **孤食**…一人で食べる
- **個食**…一人ひとり違うものを食べる
- **固食**…同じものばかり食べる など



## 親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ〜く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手の野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。