



食育だより10月号

令和6年10月1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道函館高等支援学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。さつまいも、くり、ぶどう、柿、きのこなど美味しい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて、冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

また、10月は、「食品ロス削減月間」です。毎日の暮らしを見直してみましょう。

食生活を見直し生活習慣病を予防しよう

～生活習慣病は子どもの頃から進行している～

<p>砂糖、塩、油のとりすぎに注意</p>	<p>食べられるものの幅を広がておこう</p>	<p>朝食抜きや夜食など悪い食習慣はやめよう</p>	<p>早食いはせずよくかんで食べよう</p>
-----------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------

～一日三食を規則正しく、バランスよくとろう～

朝食



昼食



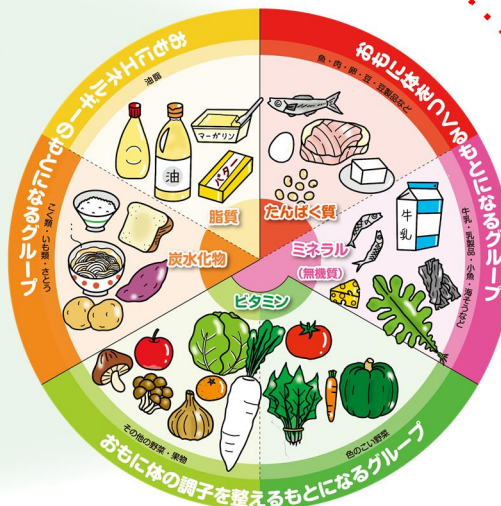
夕食



食品と栄養素のはたらき

五大栄養素のうち、どの栄養素が中心的是なはたらきをするかで、6つの食品群に分けることができます。献立を考えたり、食事をするときには活用することで、栄養のバランスを整えやすくなります。

ただ、どの食品にも一つだけではなく、さまざまな栄養素が含まれ、栄養的な特徴も食品ごとに異なります。グループ分けを一つの目安にし、食べる量のことも考え「主食」「主菜」「副菜」として料理になった時の姿を思い浮かべながら、いろいろな食品を組み合わせることで食べるのが大切です。



9月の給食から

2日 「ガパオライス」

南国タイの味を再現しました。みんなガパオ(バジルに似たハーブ)の風味に食欲をそそられました。



17日 十五夜「月見豆腐団子」

白玉に豆腐を入れて、こねました。形は不揃いですが、愛情たっぷり。やわらかく美味しい月見団子をいただきました。夜には美しい月を眺めるはずでしたが……。



24日 「キャラメルポテト」

油で揚げたさつまいもにキャラメルをからめました。いい香りに引き込まれ、みんなたくさんおかわりし、返って来た食缶は、空っぽでした。