



しょく いく 食育だより

むつ みちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だい ごう
第6号

すごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。ぜひ、秋の味覚を楽しみましょう。しかし、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけ、健康を意識した食生活を心がけましょう。

げんき なん た 元気もりもり！何でも食べよう

私たちにとって、「食べること」は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。そのため、給食ではみなさんが健康で元気に毎日が過ごせるように、栄養バランスがよい献立を作っています。

1年生で、食べ物のはたらきやその大切さについての学習をしました。「いっぱい食べて大きくなりたい」「好き嫌いしないで食べたい」「苦手な野菜もおいしく食べる」など、給食を通して体作りや食べ方に気がついたという気持ちを感じることができました。

みなさんも、栄養満点の給食をきちんと食べてください。



食欲の秋！間食を見直そう

間食には、食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分をリラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、そのとり方には注意が必要です。間食の4つのポイントを意識してみましょう。



間食4つのポイント

上手に間食をとろう

<p>① 量を決めて食べる</p>	<p>② 時間を決めて食べる</p>
<p>③ 足りない栄養素をとろう</p> <p>カルシウム / 鉄 / 食物繊維</p> <p>ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも</p>	<p>④ 成分表示を見て選ぼう</p>

作ってみよう！簡単おやつ

しらすピザ

☆材料（4人分）☆

- ぎょうざの皮..... 8枚
- しらす干し..... 20g
- コーン缶..... 20g
- マヨネーズ..... 適量
- ピザチーズ..... 25g

しらす干しで、不足しがちなカルシウムがとれるぞ！



☆作り方☆

- ① ぎょうざの皮にマヨネーズをうすくぬる。
- ② ①にしらす干し、とうもろこしをのせる。
- ③ ピザチーズをちらし、トースターに入れる。
- ④ 焼き色がつくまで、加熱する。