



給食だより

川本南小学校
H27年10月



「実りの秋」がやってきました。春に目を出した植物が、自然の恵みによって実をむすぶ季節です。おいしい旬の食べものがたくさん出回る季節です。秋の味覚を味わい、実りの秋を楽しみましょう！

10月10日は「目の愛護(あいご)デー」



10の字を横にすると、私たちの目とまゆのようになりますね。そしてこの日を「目の愛護デー」としました。

いろいろなものを見る…という毎日とっても大切なはたらきをしてくれる「目」、食べものの面からも栄養をたっぷりとって「目」を守ってあげましょう。



ビタミンAのはたらき

- ・粘膜をつよくします
- ・肌をきれいになります
- ・骨や歯の発育をたすけます

ビタミンAがたりなくなると...

- ・かぜをひきやすくなります
- ・肌がかさかさになります
- ・暗いところでものが見えなくなります

ビタミンAの効率のよいとりかた

ビタミンAは脂といっしょにとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAを多く含む食品を油でいためたり、油であげたりし、調理方法を

目にやさしい
ビタミンA



☆こんな食品に多く含まれています☆



日本人の食生活にかかせない お米をしっかりと食べよう！

お米(ごはん)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ごはんは和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ごはんを中心に、さまざまなおかずを組み合わせて食べる『日本型食生活』は、栄養のバランスもすぐれています。



ごはんは味がたんぱく質のため、和風・洋風・中華風と、どのようなおかずとも相性がよく、栄養のバランスがとれた献立が作りやすくなります。

☆ お米の栄養 ☆
体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物せんいなども含まれています。



ごはんを食べても 太らないよ！



ごはんはパンとちがいで、つぶのまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するので、インスリンも徐々に分泌されます。また、食べ過ぎず、適量をとるならば、ひまん防止や糖尿病予防につながります。

- ※血糖値...血液中のグルコース(ブドウ糖)の濃度
- ※インスリン...血糖値を低下させる作用のあるもの

旬(しゅん)の味覚 りんご

秋はさまざまな旬の味覚を迎えます。その一つ、りんごは青森県、長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸やおなかの調子を整えてくれる食物せんい、生活習慣病予防に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。

皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

