

給食だより 10月号

令和3年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
篠崎保育園

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋ともいわれ、今が旬のさつまいも、くり、かきなど食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

栄養バランスのよい食事をとって健康な体づくり

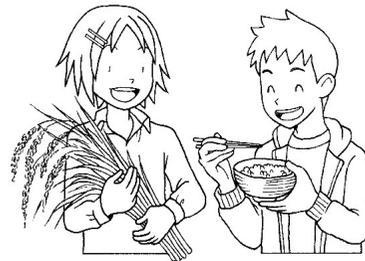
わたしたちは、毎日の食事ですべて必要な食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1なども含んでいます。

保育園のバケツ稲も、収穫の時期です、子ども達と稲刈り、脱穀などお米になるための作業を楽しみ、味わいます。



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



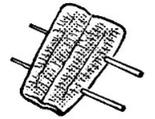
ブルーベリー



レバー

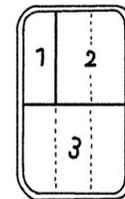


にんじん

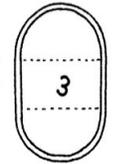


うなぎ

栄養バランスのよい弁当の詰め方



(1段目) (2段目)



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

最近のお弁当はカラフルでかわいく、キャラ弁なども流行っています。ですが、食事は日常的な営みの中にあります。子どもは大好きな人に作ってもらってお弁当はうれしいものです。あまり頑張りすぎる必要はありません。子どもとコミュニケーションをとり合う気持ちで作ってみてはいかがでしょうか。