



給食だより

過ごしやすい季節になりました。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。また、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、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

間食を見直そう！



① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ！

どうして？

どうすればいいの!?

間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

万葉献立

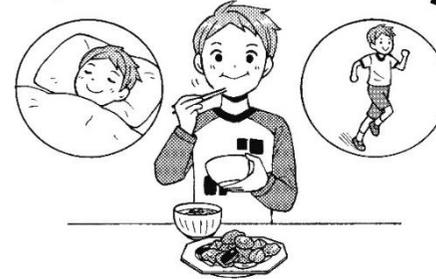
今月の給食では万葉の時代に食べたとされる食材を取り入れた「万葉献立」を実施します。

白いお米に雑穀の香紫米を混ぜたり、ふくらぎやくるみを使い、万葉の時代の食事を現代の給食用にアレンジします。



令和2年10月
高岡市立万葉小学校

免疫力を高めよう！



細菌やウイルス、毒物等の異物が体内に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるには、「バランスのとれた食事」と「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

～簡単に栄養バランスをアップさせるには～

パンだけ → ハム入りサラダを追加

カップラーメンだけ → 野菜を追加

ごはんとおかずだけ → 野菜たっぷりのみそ汁を追加

包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマト、加熱せずに使えるハム等を使用したサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。

ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、不足しがちな野菜を手軽にとることができます。

野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維等を補えます。



スイートポテト

※材料 (6~7個分)

・さつまいも 300g ・アイスクリーム(バニラ) 40ml ・砂糖 大さじ2

★作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、1cmの厚さの半月切りにして、水にさらす。
- ② 耐熱容器にさつまいもを重ならないように並べ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ フォークでさつまいもをつぶし、砂糖とアイスクリームを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ ラップに一口大の量の③をのせ、ラップの口を絞って茶巾にして冷ましたらできあがり！