

きゅうちゃん ぽこちゃん



平成28年10月12日発行
智頭町立学校給食センター



朝晩は肌寒くなり、秋の気配が感じられるようになりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、味覚の秋と言われるように、何をするにもよい季節です。さつまいもやきのこなど、栄養満点の地元の旬の食べ物がたくさんありますので、給食でも家庭でも、子どもたちに食を通して秋を感じてもらいたいです。



栄養バランスの良い食事をとっていますか？



今月の給食のめあては、「**丈夫な体をつくろう!**」です。丈夫な体を作るためには、運動・睡眠・食事に気をつけた規則正しい生活をするのが大切です。特に食事では、**主食・主菜・副菜**をそろえ、色々な食品をとることにより栄養バランスを良くすることを心がけましょう。

【 食べものの働きによる3つの食品グループ 】

右の表を参考に、いろいろな食品をバランスよくとりましょう。



おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

●●● 目に栄養を！ 目の愛護デー献立 ●●●

10月3日(月)に「目の愛護デー献立」を実施しました。遠くを見るなどして目を休めるほか、日ごろから栄養バランスの良い食事をとることが目には必要です。疲れ目に効果的な食品を積極的にとることも意識してみましよう。

アントシアニンを多く含み、目に良いと言われる**ブルーベリー**は、智頭町産のものを使用しました。ほのかな酸味と甘みが好評でした！他にも、鳥取県産のにんじんやブロッコリーなどのビタミン豊富な緑黄色野菜を多く取り入れました。



ちづの恵みブルーベリーパン キャロットポタージュ
大豆とごぼうのミンチカツ グリーンサラダ 牛乳

