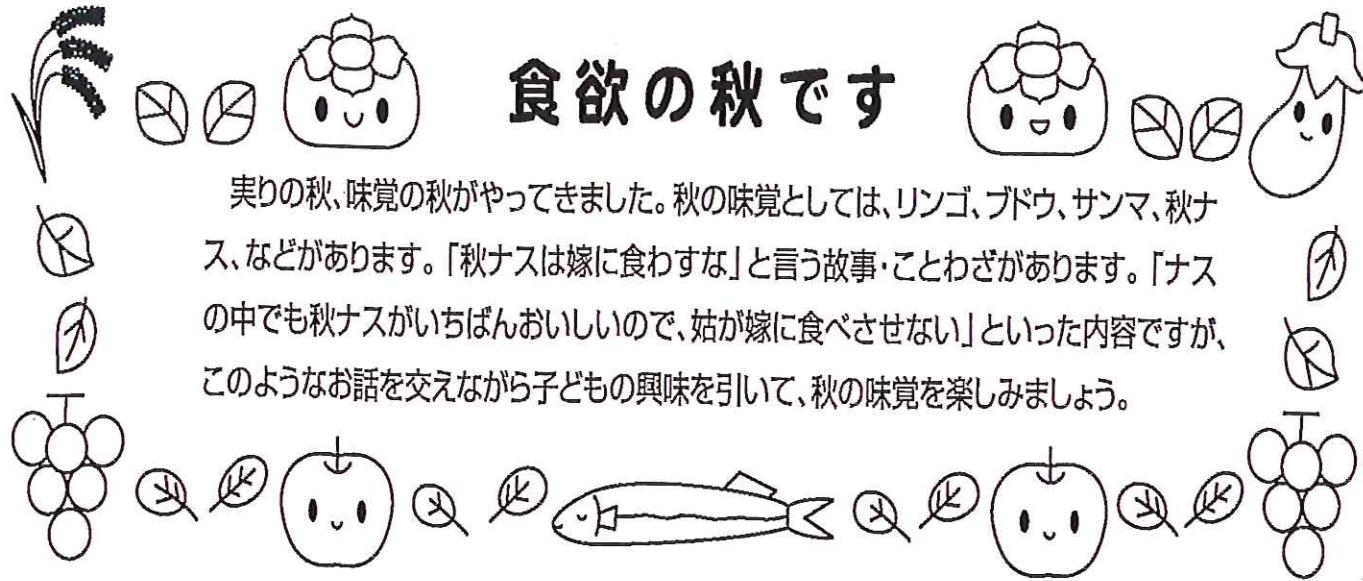


給食だより 10月

H27.9.24 NO 7 城南園



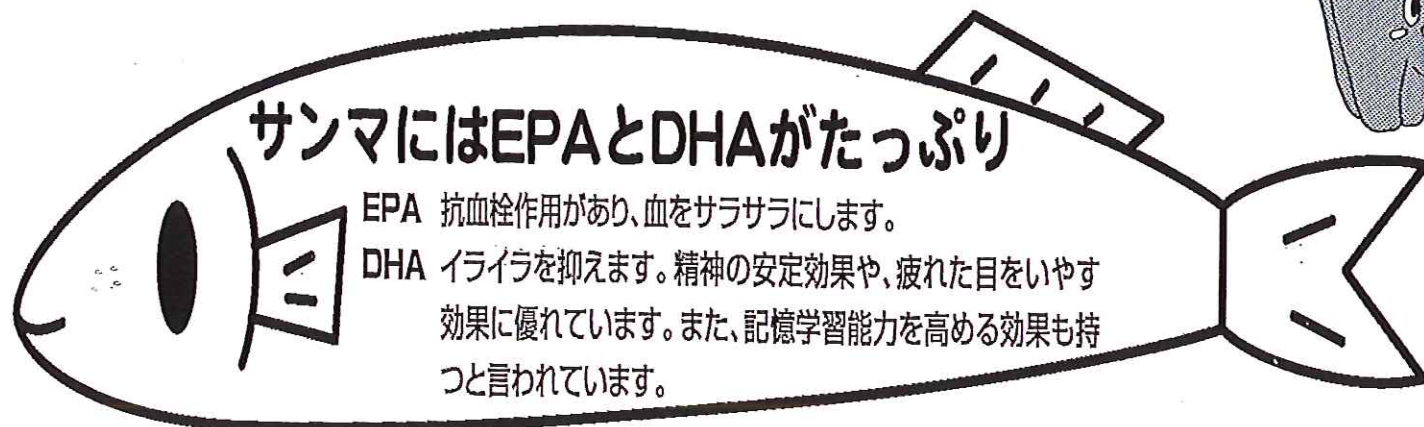
食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わすな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



10月のテーマ

収穫に感謝して秋を味わいましょう



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてます。

赤黄緑の食べ物の体の中での働き

赤



おもに体をつくるものになる

黄



おもにエネルギーのもとになる

緑



おもに体の調子をととのえるものになる

赤黄緑の食べ物を組み合わせましょう

一つの食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、すべての栄養素を丁度良いバランスで含んでいる食べ物はありません。そのため、複数の食べ物を組み合わせる事が大切になります。その時の目安となるのが、**赤**（肉・魚、卵、豆製品など）**黄**（ごはん・パン、麺、いもなど）**緑**（野菜、きのこ、くだものなど）の3つのグループです。一回の食事の中で赤黄緑の食べ物がそろっているか、また一つの色の色のグループが多すぎたり少なすぎたりしないかを確認するよう

