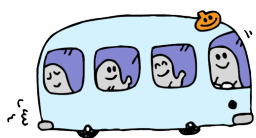


給食だより 10月



銚田市立銚田学校給食センター

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



給食に関するお問い合わせはこちらへ。
銚田学校給食センター TEL34-9077

今月の給食のポイント

○好ききらいなく何でも食べよう

★旬の食材★ 米・さつまいも・水菜・小松菜・ちんげんさい・豚肉

★行事給食★

目の愛護デー献立 (Aﾌﾟﾛｯｸ 5日・Bﾌﾟﾛｯｸ 12日)

コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳・フランクフルト・チキンサラダ・野菜スープ

銚田・茨城をたべようweek 24日～28日

銚田市や茨城県の食材をたくさん使った献立が登場します！

銚田の日献立 (A・Bﾌﾟﾛｯｸ 28日)

ごはん・牛乳・ヤーコンメンチカツ・水菜のサラダ・ふるさと汁

ハロウィン献立 (A・Bﾌﾟﾛｯｸ 31日)

ハヤシライス・牛乳・ブロッコリーとハムのサラダ・ハロウィンデザート



スポーツで力を発揮するための食事とは？

日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がけよう！



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 ……ごはん・パン・めん類など（主にエネルギーのもとになる炭水化物）

主菜 ……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず（主に体をつくるもとになるたんぱく質）

副菜 ……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラル）



10月10日は「目の愛護デー」です



家でスマートフォンやゲームを長い時間使っていませんか？ オンライン学習でタブレットを使う機会も増え、目がつかれたり、頭痛や肩こりをおこしたりすることが増えた人も多いと思います。使う時間を決める、遠くを見るなどして目を休ませましょう。

●目によい食品は・・・？

ビタミンAを多く含むほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなどがあります。

また、ブルーベリーにふくまれるむらさき色の「アントシアニン」という成分は、つかれた目を元気にしてくれるはたらきがあるとされています。