

給食だより



9月は秋の味覚が出始める時期です。給食や家庭で秋の味覚を楽しみましょう！！



「まごはやさしい」とは？



「まごはやさしい」という言葉を知っていますか？これはバランスの取れた食事を意識するため、取り入れたい食材の頭文字を並べたものです。「ま」豆類、「ご」ごま、「は」わかめなどの海藻類、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけなどのキノコ類、「い」イモ類を指していて、和食には欠かせない食材ばかりです。この合言葉を意識して、健康的な食生活を送るよう心がけましょう。

9月1日は防災の日

～非常時に備えよう！～



この日は、地震や台風などの災害に備えて、家族で防災について考える日です。みなさんは災害時の非常食の準備はできていますか？子供向けの備蓄を準備しておくで安心です。子供向けの備蓄食品として、レトルト食品や缶詰、ゼリーやビスケットなど常温で長期間保存できるものを準備しましょう。



お菓子の食べ過ぎ注意

クッキーやスナック菓子など、食べ過ぎると様々な悪影響が考えられます。

＜お菓子の食べ過ぎによるリスク＞

- ・虫歯になりやすくなる
- ・肥満や生活習慣病のリスクが高まる
- ・疲れやすくなる

家庭でおやつを与えるときは食べる量や食べる時間などのルールを決め、食べ過ぎないように気を付けましょう！

食欲の秋！五感で旬を感じよう！

「旬」とは、それぞれの食材が季節の中で1番美味しく、栄養価が高くなる時期のことを言います。

最近では1年中通して様々な食材を食べられますが、改めて旬の時期に旬の食材を食べて旬の美味しさを感じてみましょう。

