



10月号

平成30年9月28日(金)

福島県立西郷支援学校

厚生部給食係

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

今月のひとくちメモ

ちさんちしょう 地産地消とは…?

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。スーパーに行ったときに、お店に並んでいる野菜などはどこの地域で生産されているのを見してみるのもいいかもしれませんね。

10/11・10/30の献立

～旬の食材献立～ (10/11)

- きのこごはん
- 柿
- 鮭の塩焼き
- 具だくさん汁
- ひきな炒り
- 牛乳

～ハロウィン献立～ (9/25)

- ごはん
- かぼちゃプリン
- カボチャ型ハンバーグ
- キャベツとりんごのサラダ
- ほうれん草のクリームスープ
- 牛乳

食育お知らせコーナー

おやつを食べるときに、おやつの量と与える時間について考えたことはありますか？
おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度) です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてしまうと、生活習慣病になってしまう恐れがあります。以下のことに注意して、楽しくおいしくおやつを食べましょう。

- ・おやつを食べるのは一日1～2回にする。
- ・なるべく昼食と夕食の中間(3時)にとる。
- ・食事の直前には与えないようにする。

