

10月給食だより



暑さが和らぎ、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。

10月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が大きいので、体調管理には注意しましょう。

「食欲の秋」といわれるように、この時期はたくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。秋の味覚を楽しむとともに、「風邪に負けないじょうぶな体をつくるポイント」に気を付けて、元気に過ごしましょう。

風邪に負けないじょうぶな体をつくるポイント

- 手洗い・うがい・・・食事の前やトイレの後でも忘れずに
- 栄養バランスのよい食事・・・野菜もしっかり食べよう
- 十分な休養・・・早寝・早起きを心がけよう
- 適度な運動・・・外で元気に体を動かそう

給食当番以外も

しっかり手を洗うっちい



今月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、食べ物の消化がよくなり、栄養の吸収が高まります。

また、満足感が得られるので、食べ過ぎを防ぐことができるなど、たくさんの良いことがあります。食事の時はよくかんで、どんな味や香りがするかを意識して、食べてみましょう。

かむ習慣をつけるには次の3つのことを意識するっちい♪



一口30回かむことを意識し、よく味わって食べる。

食べものを水分で流しこまない。

かみごたえのある食べものを取り入れる。

今月のとれたて村給食は

北海道十勝清水町産のにんにくを使用した

「白身魚の十勝清水町産にんにくソース」だっちい！

旬の野菜を産地からお届けするっちい。

