

2020 年

10月 給食だより



暑さもやわらぎ秋らしい過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋はさまざまなことに挑戦するのに適しているといわれています。おいしく栄養豊富な秋の味覚をたくさん食べて、元気に秋を満喫しましょう。

10月の給食目標

へんしょく
偏食をなくし、残さず食べよう

「**偏食**」とは、好き嫌いがたくさんあり、食べるものが偏っていることをいいます。好き嫌いというと、苦手なものをたくさん残すことに目が行きがちですが、好きな物ばかりを食べ続けるのも偏食の一種です。食べ物によって含まれる栄養素は異なるため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。バランスよく食べるよう心掛けましょう。



食べ物^{かたよ}が偏ると...

エネルギーの摂り過ぎ

油脂類を必要以上に多く摂ると、肥満の原因になります。生活習慣病のリスクも高まります。



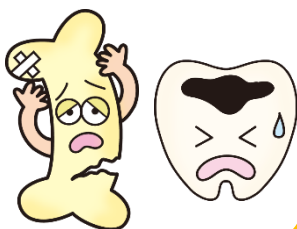
ビタミン類の不足

皮膚などの粘膜の健康が保たれず、肌が荒れやすくなります。免疫力が低下し、かぜなどの感染症にもかかりやすくなります。



カルシウムの不足

丈夫な骨や歯がつくられなくなり、むし歯になりやすくなったり、骨折しやすくなったりします。



食物繊維の不足

腸の働きが弱くなり、おなかの調子が悪くなります。



リクエスト給食が始まります！

1 学期に記入していただいたリクエスト給食アンケートで人気の高かったメニューを、10月の給食から取り入れていきます。今年度は学年別で計画しました。今月は1年生の献立です。十日町中、中条中、南中、3校の1年生の人気メニューです！！2、3年生は11月以降に実施します。

