



もりもりつつうしん

令和6年
10月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、おいしい食べ物が収穫される季節で、お米をはじめ野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。この季節ならではのおいしさを味わって、秋を楽しみましょう。



「旬」の食材を味わおう！

「旬」とは食材がよくとれて、おいしく食べられる時期のことを言います。旬の時期には味がおいしくなるだけでなく、その食材に含まれる大切な栄養素の量もグッと増えます。



また旬の食材には、夏は身体余分な熱をとってくれたり、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。



10月のこんだて表から
秋の食べ物を見つけてみよう！



10月10日は目の愛護デー



10を横に倒すと人の顔とまゆに見えることから、10月10日を「目の愛護デー」と決めました。目の健康を守り、目の大切さを考える日とされています。

テレビゲームやパソコン、スマートフォンなどの電子機器を使用する時間は増えていませんか？人は、情報の約80%を視覚から得ると言われています。大切な目を守るために、目によい食材を意識して食事に取り入れましょう。

目の愛護デー-こんだて(10日)

- ごはん
- かぼちゃのみそ汁
- 豚肉の生姜焼き
- ほうれん草のごま和え
- 米粉のブルーベリータルト
- ぎゅうにゅう



目の健康に役立つ栄養素

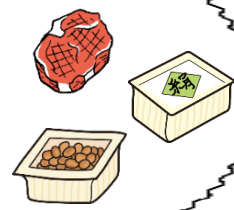
ビタミンA

皮膚・目の粘膜の健康に欠かせません。不足すると、視力低下を引き起こす恐れがあります。



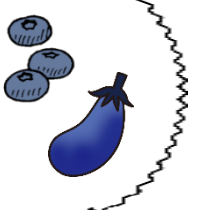
ビタミンB群

不足すると、疲れ目や目の充血の症状が現れやすくなります。



アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。



まいにち せいかつしゅうかん 毎日の生活習慣を

みなお 見直してみよう！



健康な体をつくるためには、「食事」「運動」「睡眠」を心がけることが大切です。

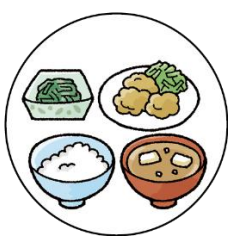
3つをバランスよく、毎日規則正しい生活を送ることで、心身を良好な状態に保つことができます。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

習慣は小さなことの積み重ねです。一度に調整するのは大変なので、今の生活に取り入れやすいこと、得意なことから1つずつ取り入れてみましょう。

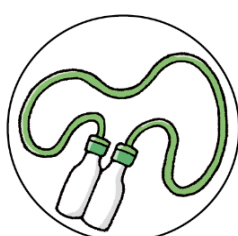
栄養バランスのよい食事

適度な運動

十分な休養・睡眠



+



+



●エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。主食・主菜・副菜・汁物などをそろえると、栄養のバランスが整います。

●疲れにくく病気になりにくい体をつくることができ、健康につながります。体力や運動能力の向上により、けがや事故から身を守ることもできます。

●睡眠不足が続くと、記憶力の低下や体の抵抗力が下がります。睡眠は、体を休めるだけでなく、成長のための体づくりにも必要です。