

10月の給食だより



平成30年10月1日
津屋崎保育園

涼しく過ごしやすい気候が、爽やかな秋・食欲の秋がきたことを教えてください。
給食では、秋の食材を取り入れて、子ども達と一緒に「食欲の秋」を楽しみたい
と思います。

また、食べ物がおいしく感じられるこの季節は、好き嫌いをなくす絶好の
チャンスです。ご家庭でも旬の食材をたくさん味あわせてあげてください。

魚に親しもう！

○魚のいいところ

- ・旬が豊富…海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です
- ・いろいろな調理方法ができる…揚げ、焼き、煮物、汁物
- ・お米によくあう…米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補う
- ・カルシウム、DHAが豊富…骨が丈夫になります



○魚のレシピ

魚のマヨネーズ焼き
マヨネーズをぬって焼く



チーズ焼き
チーズをのせて焼く



塩焼きにして食べる

梅焼き

梅をぬって焼く

- 梅肉 大サジ1
- みそ 大サジ1
- みりん 大サジ1
- 酒 大サジ1
- 砂糖 小サジ1

を混ぜ、魚にぬって焼く。

鮭、さわら、すずき、かんばち、
まだい、たら、めだい、銀だら、
むつ、アジ、何でもOKです。



かんたんNo.1 /
おいしい



子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理な
ダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題では
ありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する
可能性が高くなります。子どもの頃から、健康的な生活習慣を心がけることは
とても大切です。

なぜ、太るのでしょう？



太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動** ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると…



貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事

適度な運動

十分な休養・睡眠



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。



子どもの「食」の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。