



給食だより

令和4年度 10月
鹿屋市立北部学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、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、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも・くり・きこの類など食べ物がたくさんあります。爽りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

好ききらいなく何でも食べよう！

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康をたもったりするうえで欠かせない大切なことです。食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違います。好きなものだけ食べていると栄養のバランスが偏ってしまいます。苦手なものも食べられるようにがんばってみましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



10月10日は目の愛護デー



食べる前に電源OFF



食事にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。



目によい食べ物を食べましょう

目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませましょう。また、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れた目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

