

きゅうしょくだより



令和8年9月30日発行 嶺南西特別支援学校

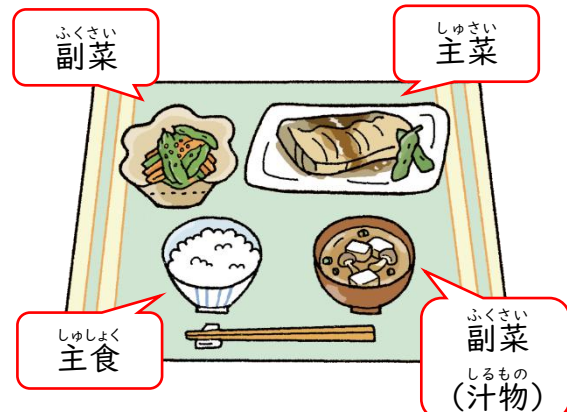
秋は「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、「食欲の秋」や「実りの秋」ともいうように、この時期は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも、秋の味覚がたくさん登場しますよ。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、元気に過ごしましょう！

えいよう 栄養 バランスのよい食事を 目指そう！

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上での欠かせない大切なことです。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や体の中での働きが異なります。丈夫な体をつくり、毎日元気に過ごせるよう、いろいろな食べ物を組み合わせて食べましょう！



し 知って おきたい！ 献立の基本



主食、主菜、副菜をそろえるといろいろな食べ物を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。給食の献立も参考にしてみてくださいね。

主食：米、パン、めんなど
 主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品など
 副菜：野菜、いも類、海藻、果物など



ほん せかい どくしょ きゅうしょく たの 本の世界を読書と給食で楽しもう！

10月27日から11月9日の「読書週間」にあわせて、本に出てくるメニューが給食に登場します。本の世界を思い浮かべながら食べてみてください。まだ読んだことのない人は、ぜひ読んでみてください。

本を読むこと、食べること、どちらも楽しんでもらえたら嬉しいです

27日(火) 「じゃがいもポテトくん」 長谷川義史 作

28日(水) 「おやまごはん」 西内ミナミ 作

29日(木) 「からすのてんぷらやさん」 かこさとし 作

30日(金) 「14ひきのかぼちゃ」 いわむらかずお 作



10月10日 目の愛護デー



みなさんは、目を大切にしていますか？長い時間テレビを見たり、暗い場所で本を読んだりすると、視力の低下や頭痛など、体の不調の原因になることもあります。目を使ったあとは、しっかり休ませてあげましょう。

【目によい栄養素と食べ物】

ビタミンA

かぼちゃ にんじん ほうれん草 たまご など

*目の健康には、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



アントシアニン なす ブルーベリー など
 アスタキサンチン さけ かに など



こんげつ 今月のテーマ

げんえん 減塩コーナー



えんえん 「塩分をひかえるコツ」～献立の味つけにメリハリをつけよう～

減塩を意識すると、どうしても全ての料理を薄味にしないと気がちですが、それでは食事を楽しめない、飽きて続けられない原因に... 薄味の料理ばかりより、しっかり味のついた料理を1品+薄味1～2品にしたほうが、献立にメリハリが出て満足感が得られ、全体の塩分量を抑えることができます。減塩料理のコツは、給食だより 5月号「酸味や香りを活用しよう」や7月号「だしを活用しよう」でも確認してみましょう。

