



給食だより

☆管理栄養士 なかやま☆

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じますね。
 朝・晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は
 風邪をひきやすくなります。
 旬のものを取り入れ、バランスよく色々な食材を食べ、
 体調管理に気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います！

～おやつのとりに方に注意しましょう～



子どもにとっておやつは楽しみの一つです。
 また、おやつは3食だけではとれないエネルギーや栄養を
 とるための補食としての役割があります。
 次の食事に響かないよう量を調整することはもちろん、
 内容も市販のお菓子ばかりに偏らないようにしましょう。



●おやつの時間を決める



ただただ食べるのは腸や胃に
 負担がかかり続けるため、
 消化・吸収に良くありません。
 少しお腹が空いてもがまんも大切。

“お腹を減らしてからごはんを食べると美味しい”
 そういふ気持ちがあると良いですね！

●ながら食べは避ける

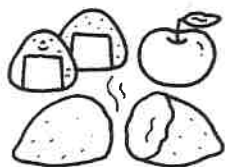


テレビを観ながら、
 あそびながらは避けましょう。
 注意力が分散し、食べた気がせず
 食べすぎてしまうことに・・・

また、虫歯になる確率も上がると言われています。

●できるだけ市販のお菓子に頼らない

特にケーキや菓子パンは脂質や糖質が多いため、
 すぐに満腹になってしまいます。また、消化に時間か
 かるため、食事にも響いてしまいます。



自然は甘味のある、ふかしの芋や
 果物、また小豆めのおにぎりなど
 添加物が含まれていないものが
 オススメです。

●1回に食べる量だけお皿に出す

「これ以上は食べたらず×だよ」という
 線をはっきりさせることに・・・

自然とおせつを食べる
 マナーが身につきます。



少しずつ、
 よくかんで食べる