

えいようだより

令和3(2021)年10月

大阪府立島屋小学校

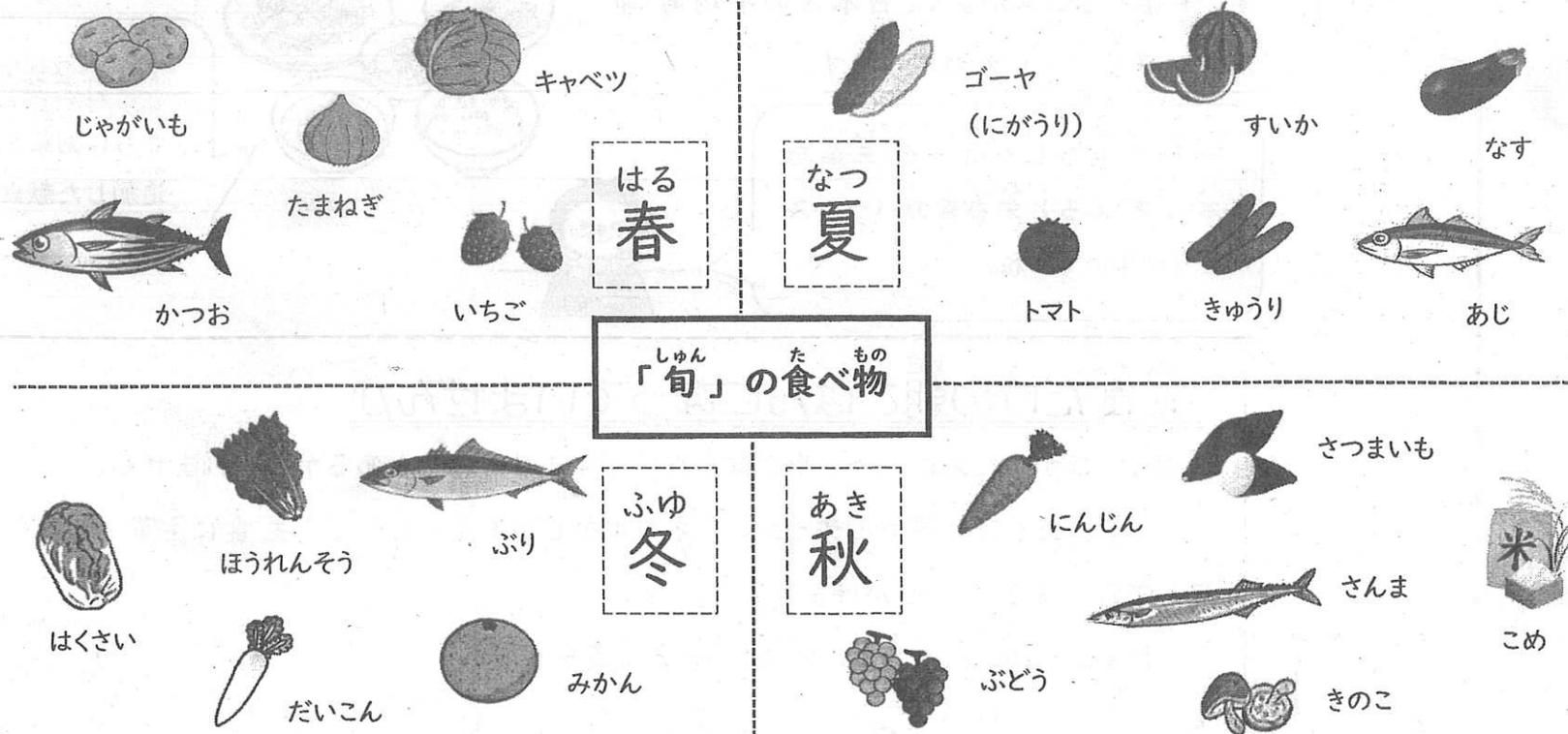
10月まで食物アレルギー

対応サポート月間です

旬の食べ物を知ろう

その食べ物が1年のうちでもっともおいしく、たくさんとれ、栄養もたくさんある時期のことを「旬」といいます。旬の食べ物は、たくさんとれるので、お店で安く売られています。

日本は、周りを海にかこまれ、四季(春・夏・秋・冬)があります。それぞれの季節にとれた旬の食べ物を味わい、生活や行事の中にとりいれて、大切にしてきました。これからも、大切な自然の恵みをしっかりと味わいましょう。



10月のこんだてより

今、旬をおかえる食べ物を使った献立です。

★さつまいも★

・スイートポテト

・大学いも

・さつまいものみそ汁

★さんま★

・さんまのみぞれかけ

～10月のサポート献立～

*きゅうりとコーンのサラダ

【ノンエッグドレッシング】

*かつおのマリネ焼き

【ノンエッグドレッシング】

*コーンクリームシチュー【米粉】

*ハヤシライス【米粉】

*ポークカレーライス【米粉】



バランスのよい食事を としましょう

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。食事のバランスは、主食+主菜+副菜+汁物の組み合わせで考えると、ととのえやすくなります。

野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるものになる食品）などを多く使ったおかず。

肉や魚、卵や大豆（おもに体をつくるものになる食品）などを多く使ったおかず。



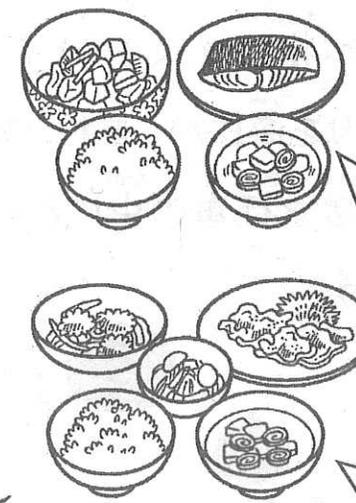
ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

～日本型食生活を見直そう～

日本型食生活とは、ごはんを中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・くだものなど、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

一汁二菜もしくは一汁三菜を基本に考えると栄養素のバランスがとりやすいですね。



「一汁二菜」
ごはん+汁物+主菜+副菜の献立

「一汁三菜」
さらに副菜を追加した献立



主食だけの朝ごはんになっていませんか

朝食はかんたんに、パンやごはんだけですませる場合もあるかもしれませんが、しかし、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足するので、主食に主菜・副菜を足して食べることを心がけましょう。

くだものや牛乳を足す、汁物に卵と野菜を入れるなど、手軽な方法でチャレンジしてみましょう。

