



きゅうしよく

給食だより



令和4年度 好地荘

・“天高く馬肥ゆる秋”という言葉があります。空が澄み渡るほど過ごしやすい季節となり、食欲も増して
ることを表しています。夏の疲れも抜け、体調も落ち着いてくる頃です。食事・運動などのバランスを取り
ながら秋の季節を満喫していきましょう。



秋の味覚「さつま芋」

- ・秋の味覚「さつま芋」。さつま芋は「主食」「おかず」「スイーツ」何にでも美味しく食べられる旬の食材です。
- ・さつま芋には食物繊維（整腸作用）、カリウム（余分なナトリウムを排出し、むくみ防止）、ポリフェノール・ビタミンC（身体の細胞を酸化から守る）などの重要な栄養素が含まれているので、摂取することで身体が元気になります。
- ・蒸したり、焼いたり、揚げたりとどんな料理にも合うさつま芋。朝晩の寒暖の差によってもっと甘みがギュッと増してくるので、おいしいさつま芋を食べて秋を楽しみましょう。



「おやつ」について

- ・昔、1日2食だったころ、八つ時（今の3時ごろ）に間食として食べられていたことが始まりでした。
- ・「おやつ」は気分転換や幸福感を得ることができるので良いと思いますが、摂りすぎると逆に体を壊してしまいます。1日200kcalを目安に組み合わせを考えて摂取しましょう。また、できるだけ水分と一緒に摂取し、誤嚥などを起こさないようにしましょう。



今月の給食予定

・10月7日（金）セレクトメニュー

A 三色丼 B さんま缶かば焼き丼

・10月13日（木）福祭りメニュー

・10月31日（月）ハロウィンメニュー

※ご当地メニュー、2回目以降のセレクトメニューについては週間献立表にてお知らせいたします。



○ハッピーハロウィン○

・ハロウィンはヨーロッパが起源で、魔除けと収穫祭をお祝いする行事です。「ジャック・オ・ランタン」という、目と鼻、口をくりぬいたかぼちゃを魔除けとして玄関に飾ります。給食ではかぼちゃを使ったかわいいメニューを考えています。

