

令和7年度小林学校給食センター

11月給食だより


秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。「栄養バランスのとれた食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、食事の前にはしっかりと手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

11月が旬の食材は？

この季節になると、食材がさらにおいしいものが出回ります。みなさんが住む小林市で栽培されている農作物も、これからの時期に収穫されるものがたくさんあります。給食でも、小林市のおいしい食材を取り入れています！みなさんも、地元のおいしい食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう！




さんま 秋刀魚




さんまは、名前のおとおり、刀のように細長い形の魚です。旬のさんまは、脂がのってとても美味しいだけでなく、頭のはたらきをよくするDHAや、骨を丈夫にするカルシウムなど、体に大切な栄養もたっぷり含まれています。今年は、近年まれに見る”豊漁”の年です。

ごぼう 牛蒡




牛蒡は、平安時代中国から薬草として伝わりました。日本では、煮物、きんぴら、みそ汁など様々な料理に使われていますが、欧米ではほとんど食べられず、見かけることも少ない野菜です。中国や韓国でも食べますが、日本ほど日常的には食べないそうです。

白菜



白菜は寒くなるほど甘みが増して、汁物やお鍋などにピッタリです。また、水分が多く、食物繊維でお腹の調子を整えてくれるほか、ビタミンCで風邪予防にも役立ちます。

ほうれん草

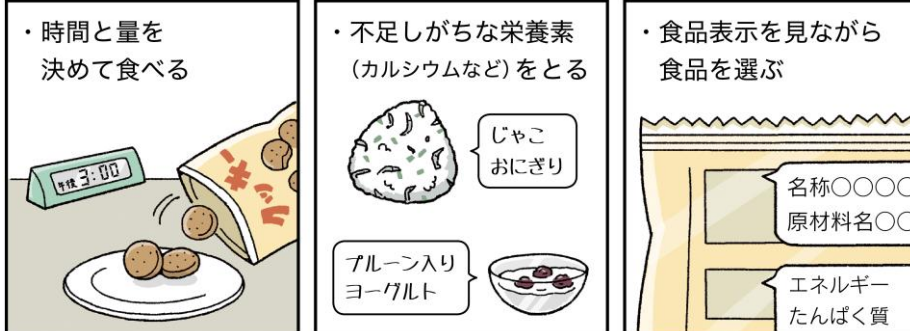


ほうれん草には、鉄分が多く含まれていて、血をつくるのに大切な働きをします。また、ビタミンCも含まれているので、寒い季節の風邪予防にも役立ちます。

間食(おやつ)のとり方は大丈夫？

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



その間食、もしがして……

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

エナジードリンクやコーヒーには、カフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

試験前のある夜



最近よく会いますね

試験前だからかな

エナジードリンクさん

けしゴムさん

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょ？ 中毒にならないか心配しちゃう

えんぴつさん

眠い時は無理せず寝てほしいよねー

そい

みんな優しい……

～給食に関する感想等をお聞かせください～

QRコードを読み取り、ご回答ください。
児童生徒、保護者の方、どなたのご感想もお待ちしております！

