きゅうしょくだより　10月

　秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わい、元気いっぱい過ごしましょう。

親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

お菓子に含まれる砂糖の量

＊角砂糖1個＝3.6g

28.8g
ショートケーキ（100g）
角砂糖8個分

8.28g
シュークリーム（70g）
角砂糖2.3個分

19.8g
板チョコレート（1枚）
角砂糖5.5個分

21.6g

アイスクリーム（1カップ）
角砂糖6個分

7.2g
あめ（2個）
角砂糖2個分

食物繊維をとりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。