

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋といわれるようにいろいろなことに、じっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、冬に備えて丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

健康な体をつくる食事の仕方

■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。
また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気を付けましょう。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は、目の愛護デーです。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ

10月14日は、「焼うどんの日」で

給食の献立にも登場する焼うどんは、北九州市の小倉が発祥の食べ物です。
2002年10月14日に開催されたイベント「焼うどんバトル特別編～天下分けものの戦い」にちなんで10月14日が「焼うどんの日」に制定されました。
給食では、10月12日(木)に「焼うどん」が登場します。

