

10月

給食たより



那賀町相生学校給食センター

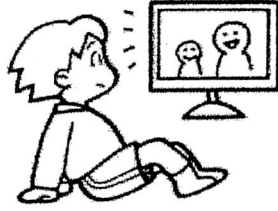


「読書の秋」「スポーツの秋」などと言われるように、秋は気候がよく、過ごしやすい季節です。また、野菜や果物、魚など旬の食材もたくさん出回り、「食欲の秋」でもあります。

でも、食べすぎには注意が必要です。



-



=



食事からのエネルギー量
(摂取エネルギー)

生活で使われるエネルギー量
(消費エネルギー)

余分なエネルギー量
(脂肪として蓄えられる)

脂肪は体に必要な栄養素ですが、増えすぎると生活習慣病にかかりやすくなります。

健康な体づくりのために！

朝
昼
夜



1日3食を規則正しく食べましょう。

モグ
モグ



モグ
モグ

よくかんで、ゆっくり食べましょう。



運動や、家の手伝いなど
積極的に体を動かしましょう。



夜遅くの食事は、ひかえましょう。