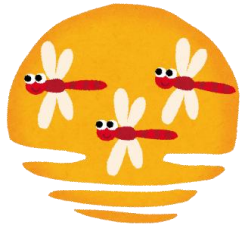


29年 10月号



食育フードシステム

給食だより

子供がご飯をなかなか食べてくれない



チェック

- テレビを見ながら食べている
- 体を動かさず運動・遊びをしていない
- おやつとご飯の間隔が近い
- 食べない時は叱っている

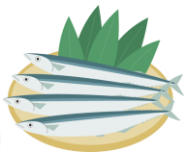


ポイント

- ★ テレビを消して会話のある楽しい食卓にしましょう
- ★ よく体を動かして、お腹をすかせましょう
- ★ おやつは控えめにしましょう
- ★ 食べない時でも叱らずに見守ってあげましょう
- ★ ご飯は少なめに盛り付けて、食べられたらいっぱい褒めてあげましょう

旬の食材 今月は

秋の魚といえば！ 秋刀魚(さんま)



さんまにはEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。EPAは血液をサラサラにして血栓を予防する作用があります。

DHAは脳に良い栄養素です。脳に酸素や栄養素を全体に送ります。

さらに良質なたんぱく質が特徴的。アミノ酸は体内に吸収されやすいバランスをしています。貧血を予防したりするビタミンB2が豊富です！



ニャンと?!
我が家の焼きさんまを狙っている猫があらわれた!
この猫の正体は?

子供用にも
子猫がいたよ!

これは**大根おろし**で作った猫よ！
作り方は、すりおろした大根を軽く絞って、頭を丸く、体を楕円、しっぽを細長く作ったらお皿の上で組み合わせてね。耳は三角になるようにつまんで頭につけてあげてね。仕上げに醤油をちょんちょんとかけてあげると完成♪

大根にはたんぱく質を分解する酵素が入っていて、消化を促進すると同時に、ビタミンや鉄の吸収も良くしてくれるのよ。苦味も抑えてくれるから、さんまを食べるときにぴったりね☆



【 10月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城・北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(青森・北海道)
・キャベツ(岩手) ・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(青森)
・ピーマン(茨城) ・大根(青森) ・さつまいも(茨城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

SFS **しょくいく**
フードシステム東北

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com