

2025年

# 10月 給食だよ



さわやかに澄み切った秋の空が広がる季節になってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」、そして「実りの秋」です。給食に多くの野菜や果物、魚などおいしい秋の味覚がたくさん登場します。季節の食材をもりもり食べて元気に過ごしましょう。

## 10月の給食目標



へんしょく

## 偏食をなくし、残さず食べよう

「偏食」とは、嫌いな物を残したりするだけでなく、好きな物だけを食べ続けたりするなど、偏った食生活を送る状態のことをいいます。好き嫌いで食べられないものが少しあっても、同じような栄養素を含む食品を食べることで代替は可能ですが、偏食がひどくなると、発育に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足する場合がでてきます。栄養素の偏りは、心身の不調の原因になったり、生活習慣病のリスクを高めたりします。好きなものだけを食べるのではなく、バランスの良い食事を意識するようにしましょう。



## 偏った食事を続けると…

|                                  |                            |                                |  |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
| <p>発育不全</p>                      | <p>免疫力低下</p>               | <p>便秘の原因</p>                   | <p>生活習慣病</p>                                   |
| <p>細胞やホルモンが正常に作られず発育に影響がでます。</p> | <p>かぜなどの病気にかかりやすくなります。</p> | <p>腸内環境が悪化し、おなかの調子が悪くなります。</p> | <p>エネルギーの過剰摂取は肥満の原因になるとともに、生活習慣病発症の危険を高めます</p> |

## 「米」という字について



「米」という漢字は「八十ハ」と書きます。これは、米作りに88もの手間がかかることを表しています。今では機械が使われていますが、それでもたくさんの時間と労力が必要です。

毎日食べているお米には、農家の努力がつまっています。感謝の気持ちを込めて、