



いただきます・ごちそうさま

令和6年10月31日

呉市立蒲刈中学校

やっと秋らしくなり、「秋の実り」の魚や野菜、果物などが店先に出揃い、さらにおいしさが増しています。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたので、「秋の実り」をバランスよく活かした食事をとり、体調管理に努めていきましょう。

『〇〇の秋』 みなさんはどんな秋にしますか？

◇食欲の秋◇

秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べて、秋を楽しみましょう。

秋が旬の食べ物



さつまいも



さといも



りんご



柿

新米の季節です。

ごはんは炭水化物が多く含まれており、エネルギーのもとになる働きをする食品です。

実は、米の消費量は、1962 年をピークに減少傾向にあります。お米は「どんな食べ物にもよく合う」「腹持ちが良い」など良いところがたくさんあります。日本で昔から食べられてきたお米をしっかりと食べましょう。



『秋刀魚(さんま)』

見た目が刀のようであることから「秋刀魚」と書くといわれています。秋が旬の魚です。



◇スポーツの秋◇

スポーツをする人は多くのエネルギーや栄養素が必要です。さらに、子どもは日常生活分+成長分+運動分が必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりするなどしてエネルギーや栄養素をとりましょう。

