



## 9月の給食おたより

### \*食べ物のお香りを楽しもう\*

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

### \*秋の食材で骨を強くしよう\*

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンD、Kを含む食材がたくさん出回ります。サンマ、鮭、干しいたけにはビタミンD。チンゲン菜、ブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にとって、強い骨を作りましょう。

### \*運動の前にエネルギー補給\*

運動にはエネルギーが必要ですが、その元となる糖質（ごはんやパン、いも類）は消化からエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝食は時間に余裕をもって、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。

