

給食だより10月

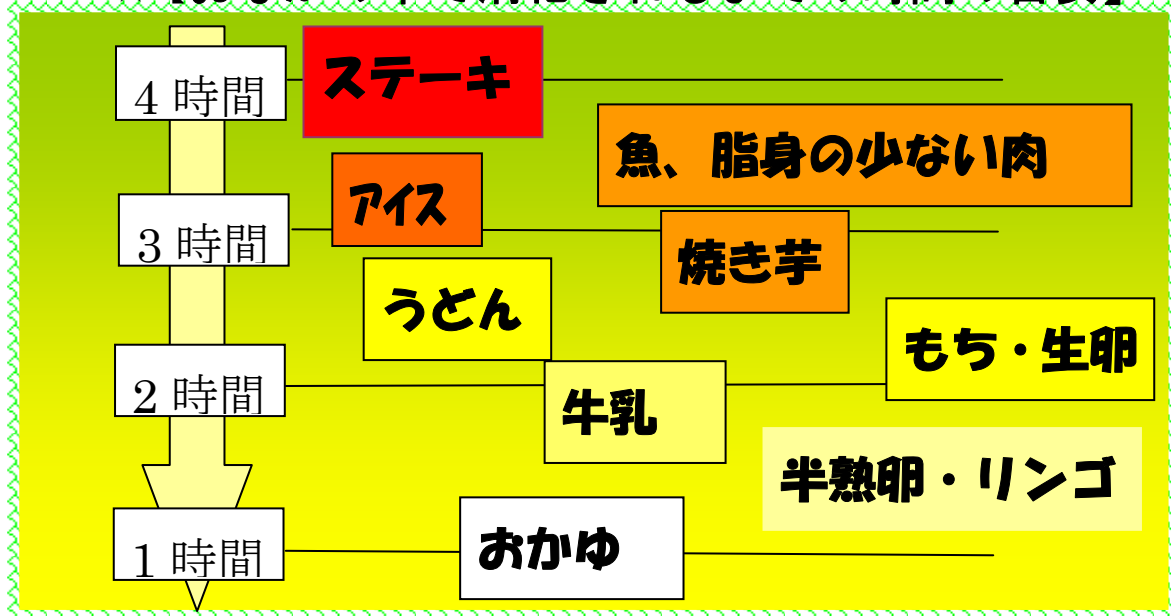
朝夕はだいぶ過ごしやすくなりましたね。夏の疲れは残っていませんか？夏の暑さは胃腸の不調を招きます。胃腸の不調は消化吸収や排泄、肌トラブル、便秘、下痢など引き起こします。腸内環境の悪化は免疫力低下につながります。胃腸は食生活以外にもストレスや精神的な影響を受けやすいのです。

★《不調の原因》…食べすぎ、飲みすぎ、偏った食事内容、ストレス
早食い、加齢に伴う機能低下などがあります。

《調子を整えるポイント!》

- 1、よく噛んで
- 2、ゆっくり
- 3、決まった時間に
- 4、胃腸に優しい食材や料理を選ぶ

☆【おなかの中で消化されるまでの時間の目安】



秋ばて

秋ばては、急激な気温の変化で自律神経が乱れることで起こります。夏に冷たいものをたくさん飲んだという方は、体が冷えによる疲れが残っている場合があります。体が冷えて、胃腸の機能が低下しています。秋は朝夕の冷えで体が冷えます。夏から秋にかけてだるい肩は冷えているのかもしれませんが、湿度は下がっています。水分をこまめに摂りましょう。

【予防するには？】

運動をして体を温めるといいですね。急に運動をするのは難しいという方は、片足立ちをしてみてください。1日1分片足立ちをして体を温めたり、スープなど料理も温かいものにとるようにしましょう。水分をしっかり取ることも大切です。夏は水分を意識して摂ってきたと思います。秋はのどの渴きをあまり感じないかもしれませんが、湿度は下がっています。水分をこまめに摂りましょう。

秋の旬の食材 秋刀魚

さんま。特にさんまのたんぱく質をご紹介したいと思います。牛肉やチーズよりすぐれたたんぱく質です。脂肪の多価飽和脂肪酸のEPAは血栓予防効果があり、DHAには脳の学習能力効果を上げるはたらきがあります。夏に疲れた体を回復するにはうってつけの食材です。今年は豊漁といわれています。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

10月行事食

10月16日 イタリアン弁当
10月31日 お誕生日食

