



きゅうしょく 給食だより



令和6年 好地荘

・まだまだ暑い日が続いていますが、夕方になると涼しい風が吹いてくるようになりました。寒暖の差があると体調

を崩しやすいので、毎日の食事をしっかり摂り、適度な運動を行いながら体調管理に努めていきましょう。



◆秋でも気を付けたい食中毒◆



・秋になっても気温が高い日が多いので、食品が傷みやすくなります。傷んだ食品を知らずに食べ、嘔吐や下痢、発熱をおこし食中毒を発生します。食品の消費期限の確認と冷蔵庫での管理をおこない、必要以上の品物は買わないようにしましょう。皆さんが管理している食材は大丈夫ですか？もう一度確認をしてみましょう。



◆体を動かして気分転換◆

・夏の暑さが落ち着いてきたら、気分転換も兼ねてグランド歩行などの運動を行ってみましょう。軽めの運動は気分転換の他に、筋力低下予防、脳の活性化などにも良いとされています。



◆今月の給食予定◆

- ・9月6日(金)・・・世界のご当地「台湾編」 「スタミナ台湾まぜ丼」
- ・9月13日(金)・・・おかずセレクト
- A 照り焼きハンバーグ B ちくわサラダ天
- ・9月16日(月・祝日) 敬老の日献立
- ・9月17日(火)・・・お月見献立
- ※2回目以降の選択メニューについては週間献立表にてお知らせいたします

秋の果物「ぶどう」

・ぶどうの皮にポリフェノール、果肉にはカリウムや食物繊維、ビタミン類が含まれており、体内を調整する働きがあります。しかし食べ過ぎると下痢や腹痛をおこしやすいので、1日10～13粒を目安に食べましょう

