



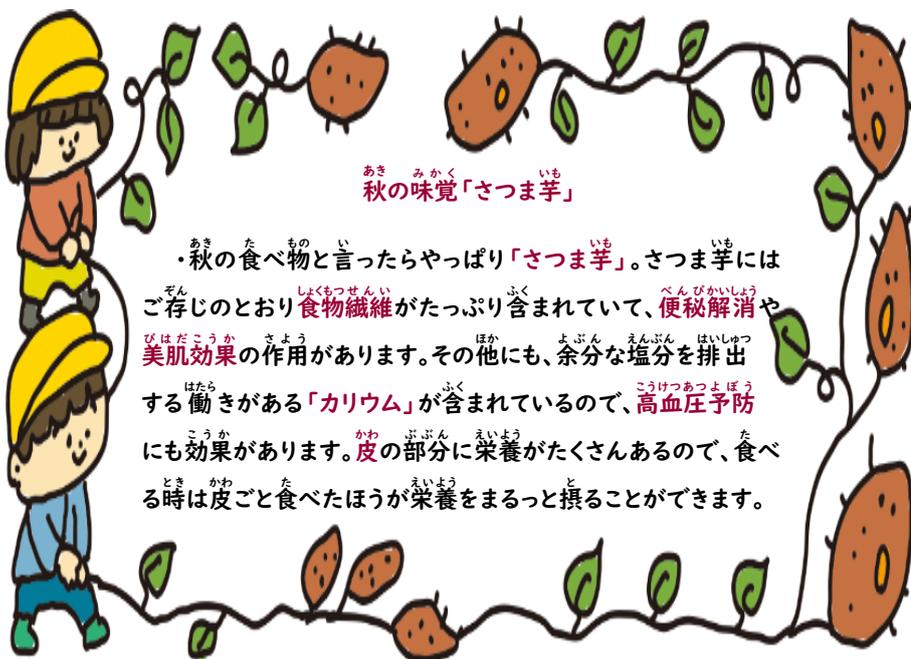
# きゅうしょく 給食だより



令和6年 好地荘

・木々の葉っぱも色づき始め、本格的に秋がやってきました。朝晩の気温は低いですが、日中は過ごしやすい気温と

なり、体を動かすのにはちょうど良い季節となりました。自身の体調に合わせながら運動の習慣をつけていきましよう。



あき みかく「さつま芋」

・秋の食べ物と言ったらやっぱり「さつま芋」。さつま芋にはご存じのとおり食物繊維がたっぷり含まれていて、便秘解消や美肌効果の作用があります。その他にも、余分な塩分を排出する働きがある「カリウム」が含まれているので、高血圧予防にも効果があります。皮の部分に栄養がたくさんあるので、食べる時は皮ごと食べたほうが栄養をまるっと摂ることができます。

## 「食欲の秋」と「運動の秋」

・食べ物がおいしいこの季節、食べてばかりだと体重が増えてしまいがちです。そんな時は運動することをお勧めします。高く澄んだ秋空のもと、体を動かし食べた分のエネルギーを消費しましょう！  
何でもおいしい「食欲の秋」と体を動かすやすくなった「運動の秋」をあわせて、自身の健康維持に努めていきましょう。



## ◆今月の給食予定◆

10月4日(金) セレクトメニュー A 中華丼 B 天津飯

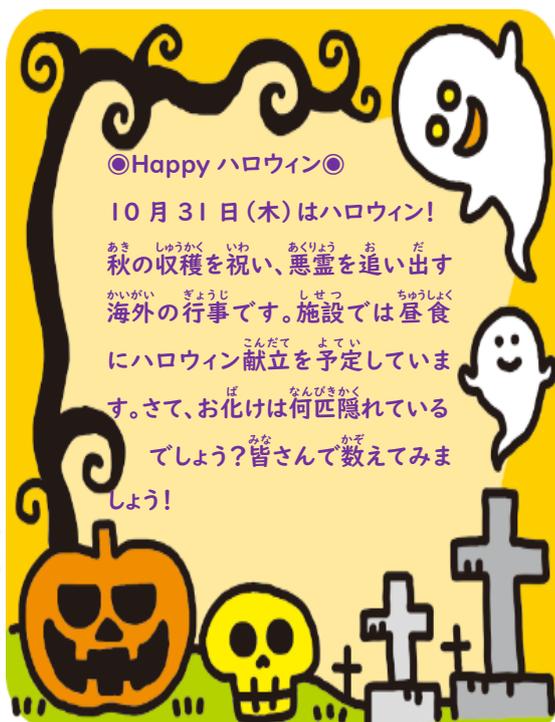
10月6日(日) 福まつり献立

・焼きそば、焼きとり、たこ焼き、芋の子汁、デザート

10月9日(水) 福田パンセレクト

10月31日(木) ハロウィン献立

※2回目以降のセレクトメニューは週間献立表にてお知らせいたします



## ◎Happy ハロウィン◎

10月31日(木)はハロウィン!

秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す

海外の行事です。施設では昼食

にハロウィン献立を予定しています。

さて、お化けは何匹隠れている

でしょう?皆さんで数えてみま

しょう!