

# みかんの丘給食便り 11月号

広報委員会  
11月10日発行

## はじめに

朝晩が冷え込んできましたね。寒暖の差が激しくなり紅葉も見頃となりました。この時期みかんの丘からみる夕日は大変すばらしいです。天気によって毎日顔が違うのです、ほんとうに何年経っても飽きない景色です。そんなみかんの丘にいらっしゃる利用者様の姿を今回も紹介いたします。

## ハロウィーンの日



今となってはハロウィーンは日本のビックイベントになっていますね。海外からの観光客が増えているようです。なんだかおかしな話ですね…

今日は全部食べてしまったよ



おいしい！！



これが前菜です。  
この後、茶碗蒸し、てんぷら  
ステーキ、お吸い物、ごはん  
デザートなど…



おいしい匂いが届くから食欲ができるな～



おおきいのが  
とれたよ！

春に植えた芋が収穫の時期を迎えました。待ちに待つ  
た収穫の日★★

この日は日頃の行いの成果もあり、長く雨続きだった日  
も終わり晴天でした。慣れた手つきでどろをかきわけ…  
「あつたー！」と大きな声が聞こえてきました。



毎日見よったけん、楽しみにしつつ



ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

玉名へお食事会にでかけました



ベランダでさんまを焼いたり～



★みんなの知らない食品のこわ~いウラがわ★

第1回目は、ジャンクフードの怖さ！みなさん何を思い浮かべますか？ポテト？バーガー？加工食品とコンビニ弁当など外食。塩分が多い？高カロリー？きっとこんな答えかな。。。

ジャンクとは日本語で「廃棄物、がらくた」という意味。某有名なハンバーガーは何年置いても腐らないといわれています。というのはどういうことでしょう。虫も寄らない食べ物…。

トランス脂肪酸が多い、数十種類の食品添加物、依存性がある、ビタミンミネラル不足。。。。

生活習慣病になるリスクが上がる。イライラすることが増える。そして、なんと脳が萎縮するというデータがあり。うつ病、癌、認知症などのリスクも上がるという研究結果もあるそうです。

脳卒中、動脈硬化、骨粗しょう症のリスクをも高めるといわれています。

低コストだけいいことなんてない!!食品の「ほんと」を知って正しく食べていきましょう。

