

きゅうしょくたより～10月号～

平成28年10月12日
水上村学校給食センター

稲かりが始まり、新米の季節にもなります。また秋には、おいしい旬の味覚がたくさんあります。気候もよく、ついつい食べ過ぎがちなる「食欲の秋」にもなります。この機会に栄養バランスについて、もう一度考えてみましょう。

食べ物の栄養バランスについて考えよう

あなたの食事の栄養バランスは？

☒ の数が少ない人は要注意!

☐ 好き嫌いをしないで食べている 	☐ 毎食、野菜を食べている 	☐ 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	☐ 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	☐ ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
--	---	--	---	--

★何個☑できましたか？☑が増えるといいですね。ぜんぶできている人は、これからも続けてほしいです。

私たちは食べないと生きていけません。どんなに体にいいといわれる食べ物でも、それ一つだけで一日に必要な栄養素をすべてとることはできません。いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

食べ物には、主に3つ働きがあります。

○おもにエネルギーになる（炭水化物・脂質・たんぱく質）

○おもに体をつくる（たんぱく質・無機質）

○おもに体の調子を整える（ビタミン・無機質）

＊たんぱく質と無機質は、働きが多いほうにをつけています。

栄養バランスのとれた食事の見本となるよう、給食献立表には、使っている食品とその働きについて紹介しています。給食を食べる前にチェックしてみましょう。

高学年の人や中学生へ

五大栄養素とその働き

家庭科で五大栄養素について学習したと思います。五大栄養素とは、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンです。栄養バランスのとれた食事とは、五大栄養素がバランスよく入っている食事のことです。五大栄養素をしっかり覚えておきましょう。



「実りの秋」になりました。米・さんま・鮭・梨・柿・ゆず・栗などがあります。秋にうれしい野菜は左側のものになります。今年は、天候不順で野菜の価格が上がっているものもありますが、旬の食べ物をたくさん食べてほしいです。小学校では、もち米とさつまいもが収穫の季節になっています。たくさん収穫できること祈っています。

秋にうれしい野菜

