

10月 給食だより



一年でもっとも過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

「バランスのよい
食事をしよう」

食べものは栄養の働きによって、「赤・黄・緑」の3つのグループに分けられます。3つのグループからまんべんなく食べることで、「栄養バランスのよい食事」になります。食欲の秋こそ、バランスを考えた食事を心がけてみませんか？



黄色（炭水化物・油）

体を動かしたり、勉強するエネルギー

ごはん、パン、いも類、さとう、めん類、あぶらなど

赤色（タンパク質・ミネラル）

骨、筋肉、血液など体をつくる材料

肉、魚、たまご、牛乳、乳製品、大豆など

緑色（ビタミン・食物繊維）

病気予防や体の調子を整える働き

野菜、くだもの、きのこなど

この3つのグループを
食事に取り入れるには、

いちじゅうさんさい
「一汁三菜」をそろえましょう



+



+



学校では、給食時間や三色黒板で3つのグループについてお話をしています。ご家庭でもごはんを食べながら、これは何色のグループ?というように、家族で話しながら食べることで、楽しい食事の時間になりますよ。

※ 白嶺小中学校ホームページ「白嶺ランチルーム」で日々の給食を紹介しています。ご覧になってみてください。

