



食育だより 10月



令和3年10月1日
白山市立北陽小学校

少しずつ涼しくなり、過ごし易い季節がやってきました。秋といえば『スポーツの秋』『読書の秋』そして何と言っても、『食欲の秋』です。今が旬のおいしい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

旬のもの・・・さんま さば さけ いわし なす にんじん ごぼう さつまいも しいたけ 柿など

最近、どの野菜もだいたい一年中出回っていますが、近くでとれた旬の食材は安価で栄養価が高いことが多いです。進んで食べるようにしたいですね。

「美りの秋」と言われるように、秋はりんごやぶどう、柿などの果物がおいしい時期です。

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養成分が多く含まれています。

昔、果物は「水菓子」と呼ばれていたほど、水分も多く、甘みも多く含まれています。

おやつ時間に、スナック菓子などではなく、果物を食べるのもいいですね。



10月の給食目標は「食べ物の働きをしよう」

食べ物は、栄養の働きによって

あか・き・みどりの3つのグループに

分けられます。3つのグループを好き嫌いせずに

全部食べると元気なからだに成長します。

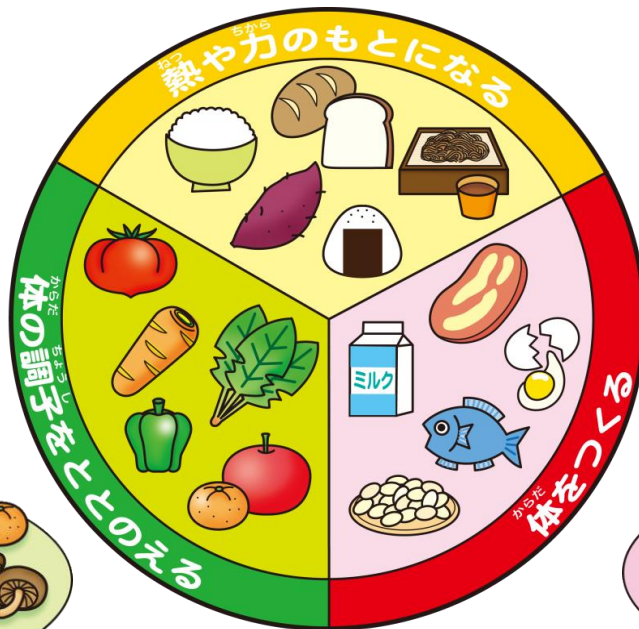
き

ごはんやパンやさとうは、体を動かしたり勉強したりするエネルギーになります。



みどり

やさいやくだものは、病気を予防するはたらきがあります。



あか

肉、魚、たまご、大豆、牛乳は、骨や筋肉など、体を作るはたらきがあります。



皆さん、好き嫌いはありませんか？

好き嫌いをしていると、どうなるでしょう？

かぜをひきやすくなります。疲れやすくなります。便秘になりやすくなります。

給食を思い出して下さい。赤・黄・緑の食べ物バランスよく入っていると思います。

家でも、食べ物を食べる時は好きな物は多く、嫌いな物は食べないではなく、

バランスを考えて食事をとれるようにしましょう！

