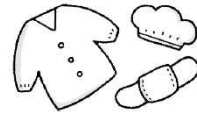


10月

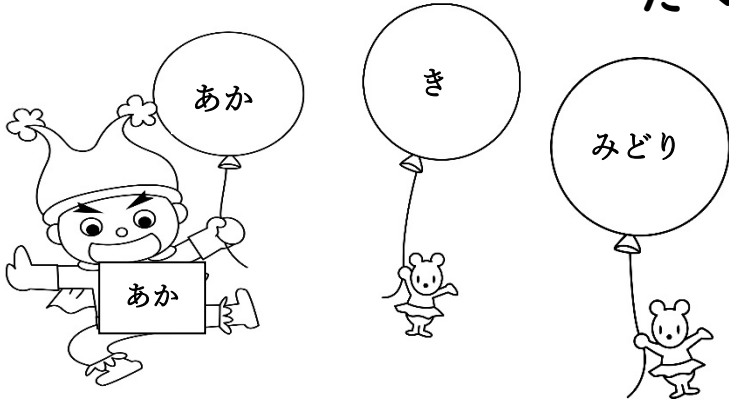
給食だより



令和5年9月29日 宝立小中学校共同調理場(前期課程)

すっかり秋らしくなり、過ごしやすくなりました。秋は旬の食べものが多い季節です。また、気候も良くて、運動するにも適した季節ですね。体調管理をしっかりと、充実した日々を送りましょう。

たべもののはたらきをしよう

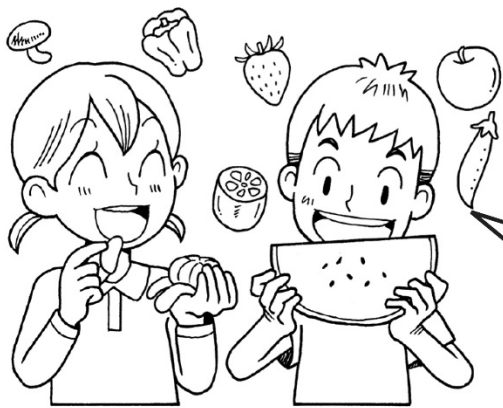


健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。それには、めやすとして食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)があります。みなさんも3つの色の食品をおぼえて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

体をつくるもとになるよ!

エネルギーのもとになるよ!

体の調子をととのえるよ!



野菜と果物をたくさん食べよう!

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか? 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとるようにしましょう。きっと体が喜びますよ!

野菜や果物をたっぷりとるためには、3食をしっかりと食べることが大切です。

朝食ぬきやパンだけという食事では必要な量をとることは難しくなってしまいますよ。

緑黄色野菜にいっぱい!



ベータカロテン

ベータ(β)カロテンはおもに緑黄色野菜に多く含まれる成分です。緑黄色野菜の代表選手はカロテン量が多いにんじんやかぼちゃ。だいこんやかぶは、葉と根でカロテン量が大きく違うため、葉は緑黄色野菜、根はその他の野菜に分類されます。

10月27日から11月9日までは読書週間

10月27日は「さつまいものおいも」よりさつまいもがたくさん活躍しているので「大学いも」をします。お楽しみに!

(注) 酷使・・・つかいすぎること

10月10日は目の愛護デー

プラス ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか?

10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。

