



令和5年9月29日 宝立小中学校共同調理場(後期課程)

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。



## 食べ物の働きを知ろう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



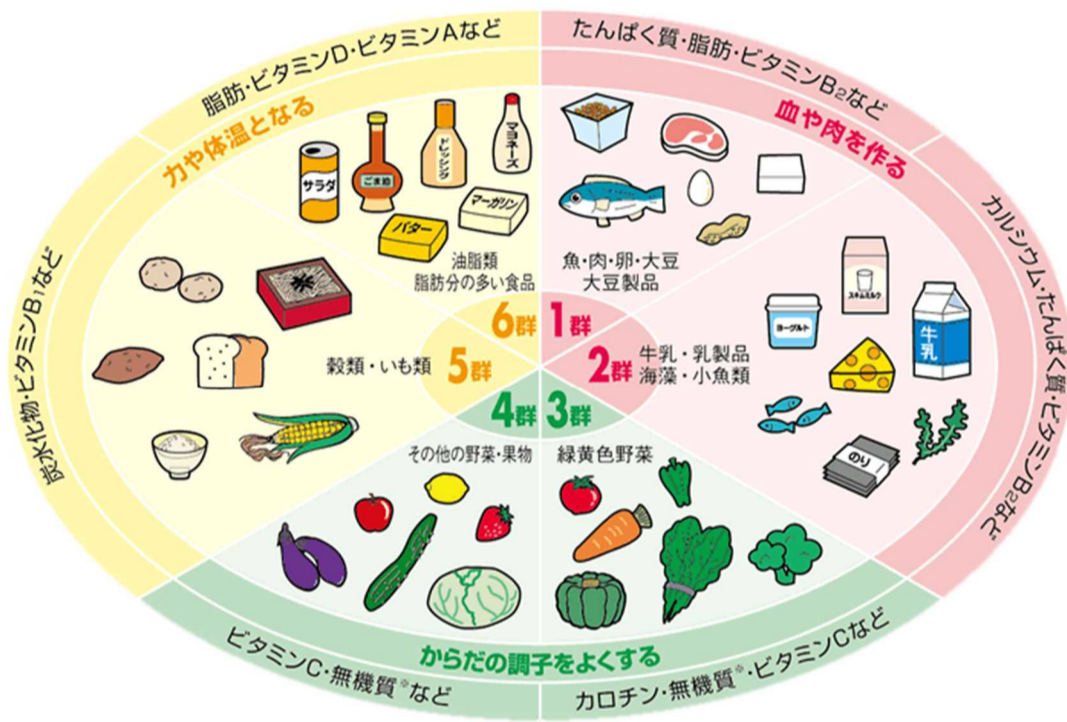
10月27日から11月9日は  
**読書週間**

読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？



### 注目の食品群 3群

3群は主にビタミン類を多く含む食品群です。ビタミンには13種類あり、それぞれに働きがあります。中でも**ビタミン A は、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を高めたりする働きがあります。風邪をひきやすい季節になってきますので意識して摂取したい栄養素です。**



**ビタミン A の働き**

- ・目の健康維持
- ・夜盲症予防 (暗い所で視力が低下する病気)
- ・皮膚や粘膜の健康維持
- ・風邪などの病気予防
- ・抗酸化作用

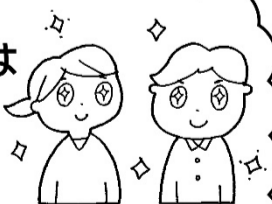
### 毎日食べよう！

### 緑黄色野菜



緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれんそうなど加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組みあわせるようにしましょう。

### 10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



### 緑黄色野菜で 体の調子をととのえよう!!



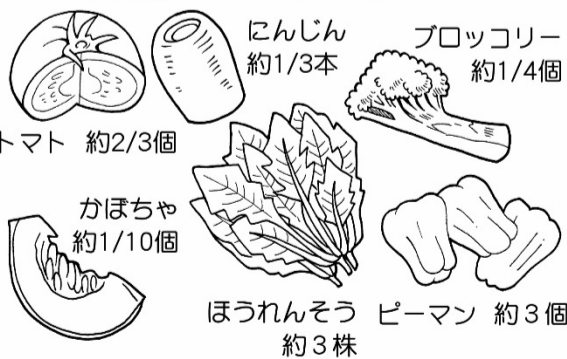
私たちは毎日の勉強やテレビをみたり、ゲームをしたりする中で、気づかないうちに目をたくさん使っています。目の健康を保つためにも、ビタミン A をしっかりとるようにしましょう！

## 緑黄色野菜

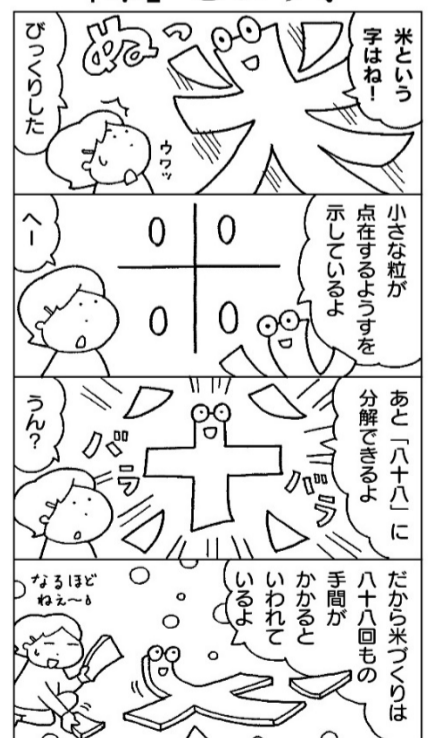
### どのくらい食べればいいのか？

健康日本21では、カルシウムの多い食品として緑黄色野菜があげられ、その摂取目標量は120g以上(成人1日当たり)に設定されています。まずは100gを目安に摂取するようにしましょう。

### 100gをはかってみると...



### 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

