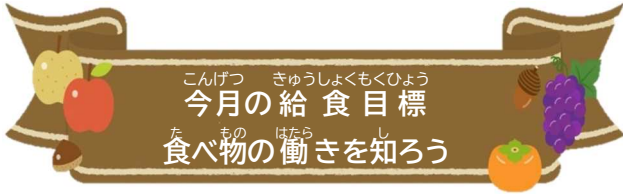




# きゅうしよくだより

令和4年 10月  
宝立小中学校(前期課程)  
1~6年用

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、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。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 こめ、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 あら、油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 さかな、にく、たまご、まめ、せいひん、まめ、せいひん、まめ、せいひんなど	 おお 多く含む食品 ぎゅうにゅう、にゅうせいひん、こごま、かいそう、こごま、かいそう、こごま、かいそうなど	 おお 多く含む食品 やさい、くだもの、きのこなど

**エネルギーになる**

**体をつくる**

**体の調子をととのえる**

**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？ 君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



### 本に関する給食について

10月27日~11月9日は「読書週間」という、本に親しむ期間です。物語に出てくる食べものが給食にも登場します。図書室に行って本を探してみてください・・・!



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、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。

## 今月の給食目標 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異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。

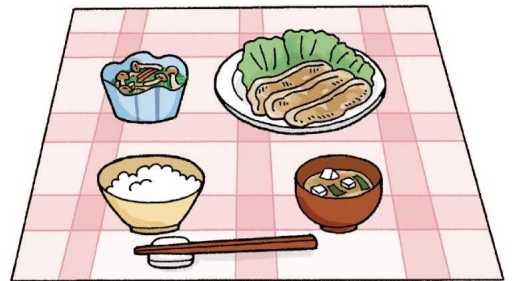
## 6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

### 献立の基本

## 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

### 目☆皮膚☆粘膜の健康を保つ！

## ビタミンA

ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので要注意。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症も起こるため気をつけましょう。

### 10月10日は目の愛護デー

## 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。



## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



### 本に関する給食について

10月27日～11月9日は「読書週間」という、本に親しむ期間です。物語に出てくる料理が給食にも登場します。

図書室に行って本を探してみてください・・・！

