



# 給食だより

平成 30 年 9 月

宝立小中学校

1～6 年生用

2学期が始まりました。夏休みはたくさんの思い出ができましたか？「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして、おいしいものもたくさんとれる「食欲の秋」です。五感（見る・聞く・かぐ・味わう・ふれる）を使って秋を楽しみましょう！

## 9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

「栄養のバランスのよい食事」とは、どんな食事でしょうか？

1つで栄養のバランスが 100点の食べものはありません。いろいろな食べものをちょっとずつ組み合わせてたべることで、バランスのよい食事にすることができます。

**主食+主菜+副菜+しるもので いいバランス**

**みんなのたべかたはどうですか？**



### 副菜

やさいのおかず。  
みどりいろのグループの食べものをとれる。

### 主菜

お肉・お魚などメインのおかず。  
あかいろのグループの食べものをとれる。

この形にすると  
3色がそろって  
バランスが  
ととのいます

はじめに、  
この形をおぼえよう！



### 主食

ごはん・パン・めん。  
きいろのグループの食べものをとれる。

### しるもの・おつゆ

みそしるやスープなど。  
貝のしゆるいで、あか・き・みどりいろのグループがとれる。

～おうちの方へ～ 日本の食事様式(一汁三菜)は自然とバランスの良い食事になるようになっていきます。毎日の食事を通して、一汁三菜が自然と身につけてほしいと思います。ご家庭でも食器を並べるなどのお手伝いを通して、一汁三菜・バランスのよい食事を体験する機会をつくってあげてください。



# 給食だより

平成30年 9月

宝立小中学校

7～9年生用

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」です。「食欲の秋」でもあります。体と心、五感（見る・聞く・かぐ・味わう・ふれる）を使って秋を感じてみよう。

## 9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

運動会や部活のスポーツの秋！『世界で活躍するスポーツ選手は、食事にも気を使っている』という話はみなさんも聞いたことがあると思います。それは、**ここぞという場面でしっかりと力を出せるように体を作り、体の調子をベストにしていくには、練習だけでなく、食事も欠かせないから**。スポーツで活躍できる **コツ** を探してみましょう。

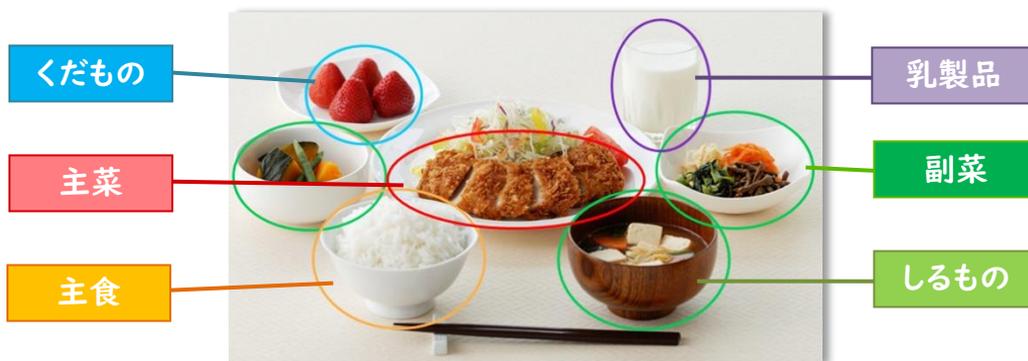


### スポーツ選手って

### どんな食事を食べているの!?



一流の選手の食事は、きっとすごいのだろうと思いますよね？  
実際に食べている食事は、こんな感じ。



基本は、みんなの**普段の食事と同じで一汁三菜、バランスの取れた食事**です。

この形に、**プラス くだもの&乳製品**をしたものが“アスリートごはん”。

**1食で「主菜+主食+副菜+汁物+くだもの+乳製品をそろえることで、自然と“6つの基礎食品群”を組み合わせた食事になるのですね。**



1群

魚・肉  
卵・豆  
豆製品

2群

牛乳・乳製品  
小魚・海藻

3群

緑黄色野菜

4群

淡色野菜  
果物

5群

米・パン・めん  
いも・砂糖

6群

油脂

### ～2群不足注意報！！～

乳製品や海藻などの2群はカルシウムなどが豊富。不足しがちな栄養素なので、意識してとりましょう。

## 9月1日は「防災の日」

～おうちの備えをチェックしよう～

防災の日は“台風や津波、地震などの災害について知り、備えよう”と作られました。

今年も大雪、地震、大雨などがありました。普通の生活ができなくなった時を想像し、普段から、災害時に備えておきましょう。

例えば・・・<防災チェック> 非常食は3日分ありますか（7日分あると◎）？ 賞味期限は大丈夫ですか？

