



きゅうしょくだより

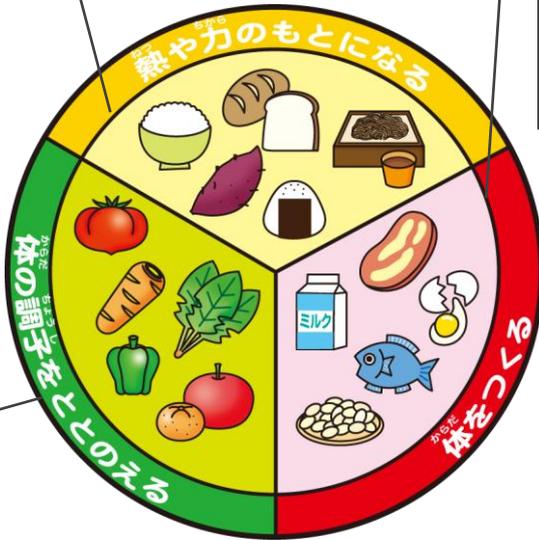
令和3年 10月
宝立小中学校
1~6年用

さわやかな秋風を感じる季節となりました。朝晩は肌寒いですね。季節の変わり目ですから体調を崩さないように規則正しい生活とバランスのよい食事で毎日元気に過ごしましょう。

今月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

黄色のグループ
主に米やパン、麺類など主食になる食品が多いグループです。

赤色のグループ
主に肉や魚、大豆製品など主菜になる食品が多いグループです。



緑色のグループ
主に野菜や果物など、副菜になる食品が多いグループです。

食べ物は栄養素の働きから3つの色に分けられます。それぞれ働きが違うのでバランスよく色々な食べ物を組み合わせて食べましょう！

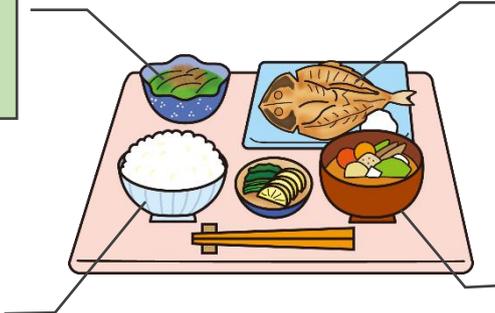
バランスよく食べるには

バランスのよい食事をするためには3つのグループの組み合わせが重要ですが、難しく考えることはありません。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで簡単にバランスをとることができます。

野菜など緑色の食品を使った料理が副菜になります。

肉や魚など赤色の食品を使った料理が主菜になります。

ごはんやパンなど黄色の食品が主食になります。



足りない食品群があるときは汁物に入れてバランスを調整しましょう。

10月27日~10月29日まで 物語給食です！

10月27日から 11月9日は「読書週間」です。本に親んでもらおうと、物語にでてくる料理が給食に登場します。給食を食べたら図書室に行って本を読んでみましょう！





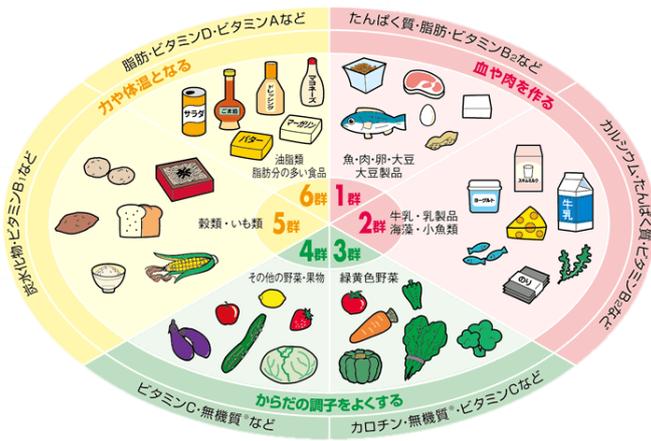
給食だより

令和3年10月
宝立小中学校
7~9年用

さわやかな秋風を感じる季節となりました。朝晩は肌寒いですね。季節の変わり目ですから体調を崩さないように規則正しい生活とバランスのよい食事で毎日元気に過ごしましょう。

今月の給食目標
食べ物の働きを知ろう

食べ物は働きによって6つの食品群に分けられます。様々な食品をバランスよく食べることで健康を保つことができます。

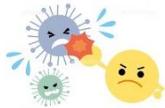


注目の食品群 3群

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。その中でもビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強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
やもうしよう
- ・夜盲症予防
(暗い所で視力が低下する病気)
- ・皮ふや粘膜の健康維持
- ・風邪などの病気予防
- ・抗酸化作用



変身するビタミン?

ビタミンAの仲間人参や南瓜に多く含まれるβ(ベータ)-カロテン。
なんと体に必要な分だけビタミンAに変化することができるのです!

ビタミンAやβカロテンは油に溶ける性質を持っているので、油と組み合わせることで吸収が高まります。



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!

10月27日~10月29日まで
ものがたり
物語給食です!

10月27日から 11月9日は「読書週間」です。本に親んでもらおうと、物語にでてくる料理が給食に登場します。お楽しみに!

