



七尾市立小丸山小学校
令和5年10月号

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じるようになってきました。日中との気温差があり体調を崩しやすくなりますので、健康管理には気をつけましょう。また、実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

10月の給食目標 「地産地消のよさを知ろう」

地産地消

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。

地産地消にはたくさんのよいことがあります。

新鮮・・・輸送する時間が短いので、新鮮な食材が手に入る。

自給率アップ・・・地産地消は、食料自給率の向上につながる。

安心安全・・・身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられる。

環境に優しい・・・輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しい。



10月は食品ロス削減月間～考えよう！わたしたちにできること～

クラスに配られた給食は一度、全部配ろう！

食べる時間をしっかりととり、残さず食べよう！
苦手なものでもひと口は食べてみよう！

みんなで、できることから
取り組んでほしいのん！
by ろすのん

買った食材は、なるべく使わずに、冷蔵庫にしまう。

自分の食べ方を振り返ろう！

「ありがとう」の気持ちで。

食品ロスを減らそう！

じょうぶな体をつくる食事について考えよう

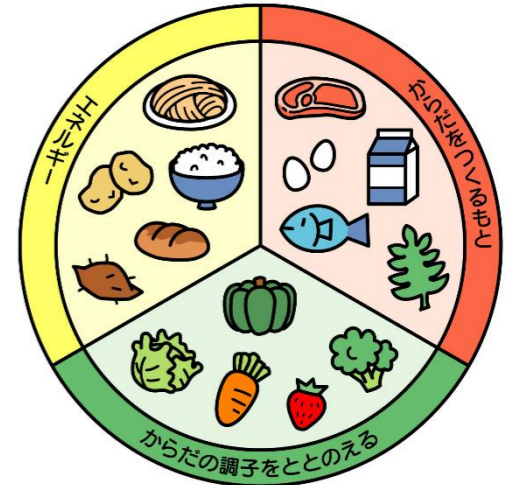
じょうぶな体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがあります。大人になってからでは遅いので、成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。



【運動と栄養】

基本は1日3食、しっかり食べる

たくさん運動できるじょうぶな体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ごはん・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海藻をしっかりととりましょう。



【成長期と貧血】

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血がおこりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



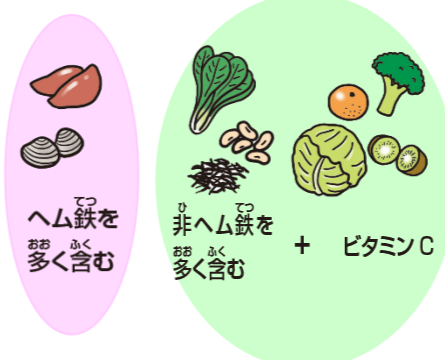
スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。

