食育だより10月号

令和元年１０月　白山市立広陽小学校

コスモスが秋風にゆれながらやさしく咲いています。いよいよ10月からは、給食のごはんが新米になります。1年中食べることができるごはんですが、旬は秋ですよ。ごはんをたくさん食べてエネルギーを蓄えましょう。

食べものの働きを知ろう

～あか・き・みどりのなかまをバランスよく食べよう～

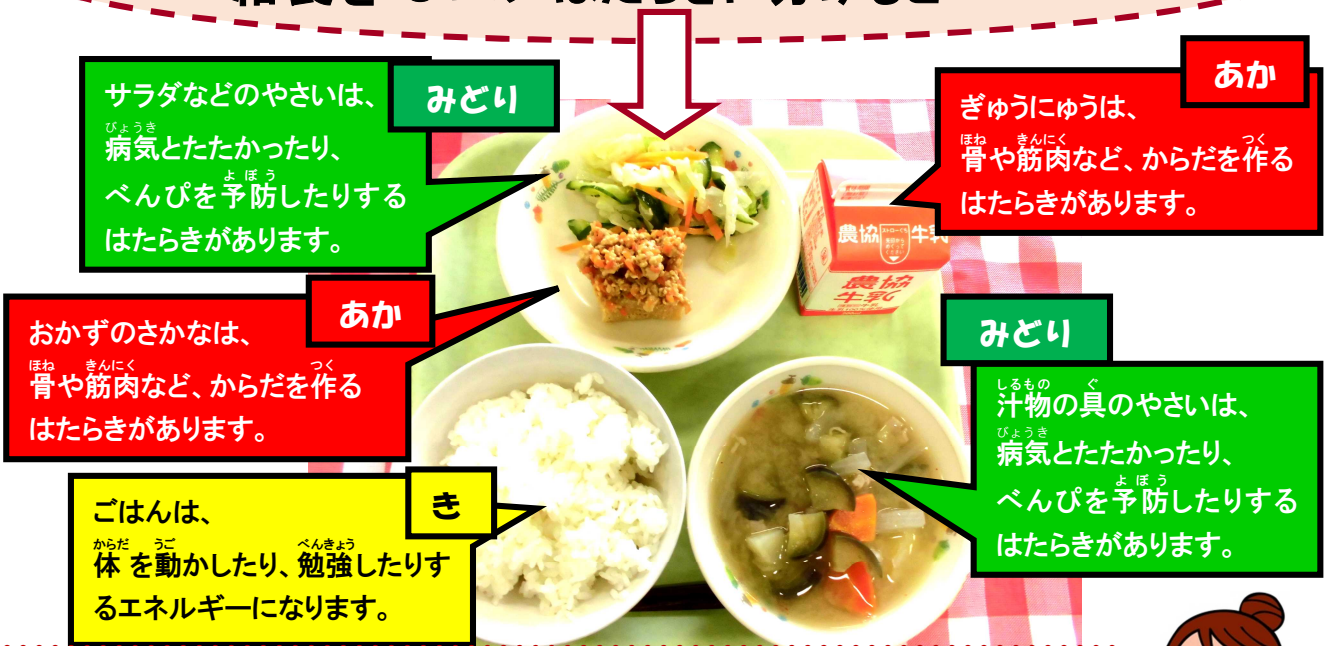
食べものは、3つのなかまにわかれてはたらきます。

ごはんやパンやさとうは、体を動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。

肉、魚、たまご、大豆、牛乳は、骨や筋肉など、体を作るはたらきがあります。

やさいやくだものは、病気とたたかったり、べんぴを予防したりするはたらきがあります。

給食を 3つの はたらきに分けると‥



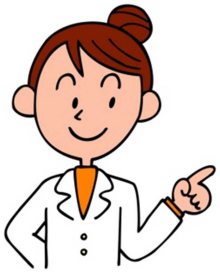
みどり
サラダなどのやさいは、病気とたたかったり、べんぴを予防したりするはたらきがあります。

あか
ぎゅうにゅうは、骨や筋肉など、からだを作るはたらきがあります。

あか
おかずのさかなは、骨や筋肉など、からだを作るはたらきがあります。

みどり
汁物の具のやさいは、病気とたたかったり、べんぴを予防したりするはたらきがあります。

き
ごはんは、体を動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。

給食には、毎日20種類以上の食品が入っていて、あか・き・みどりの栄養のバランスも整っています。特に、不足しがちなみどりの食品が豊富です。

すべて残さずに食べれば、元気できれいな体を作ることができます。おかわりすれば、その色の働きがさらにパワーアップします。