

いただきます!



食育だより10月号

平成30年10月 白山市立広陽小学校

ごちそうさま!



コスモスが秋風にゆれながらかわいく咲いています。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。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くします。

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、体を作りはたらきがあります。

やさいやくだものは、病気をたたくたり、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...

サラダなどのやさいは、病気をたたくたり、べんぴを予防したりするはたらきがあります。

みどり

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。

あか

みどり

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。

き

汁物の具のやさいは、病気をたたくたり、べんぴを予防したりするはたらきがあります。

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。

