

給食だより

令和5年10月号

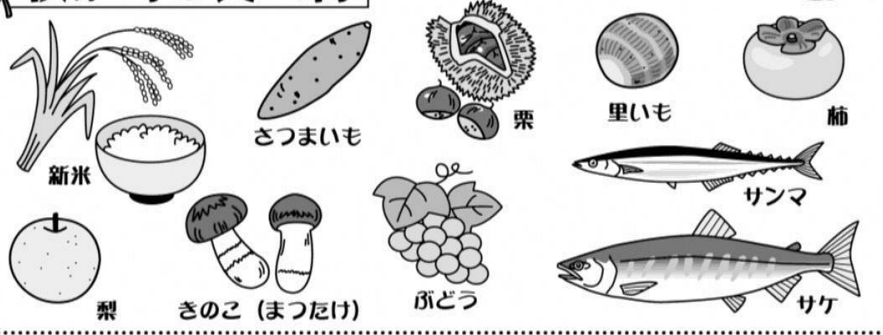
柳田共同調理場

夏が終わり、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
 スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。

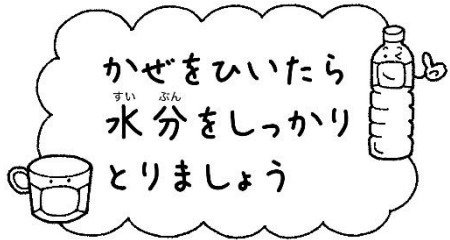
秋の味覚を楽しもう！



秋が旬の食べ物



秋はいろいろな食べ物がおいしく、「食欲の秋」と言われています。
 旬のものは、おいしくて栄養価が高いので、からだを元気にしてくれます。
 給食でもたくさんおいしい秋が旬の食べ物が登場しますので、楽しみにしててください。



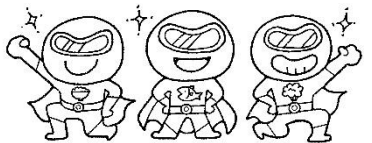
発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

みんながそろえば 栄養満点！



成長期に大切な

バランスよくとろう！

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

骨の成長に必須 カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

