



しょうくいく

食育だより

10月号

綾町立綾小学校

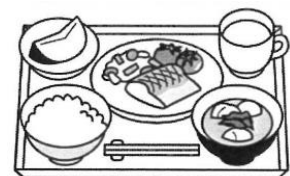
きもちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。

そして、「味覚の秋」といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類など、旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

バランスよく食べて、健康な体づくり！

スポーツの秋です。みなさん、食事をしっかりとっていますか？ スポーツで十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけて、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう！

○ 食事は、主食、主菜、副菜・汁物 + 果物、乳製品をそろえましょう！ — — —



主食	…主にエネルギーのもとになる（ご飯、パン、麺類）
主菜	…主に体をつくるもとになる（肉、魚、卵、大豆製品）
副菜・汁物	…主に体の調子を整えるもとになる（野菜、きのこ、海藻、いも類）

くだもの果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもおすすめ！

果物	…ビタミン、食物繊維などの補給に
乳製品	…カルシウムなどの補給に

○ 不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとみましょう！ — — — — —

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ！

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒に摂ると吸収率アップ！

食べ物を無駄にしていませんか？

🍷 10月は“食料問題・食品ロス”について考える月です！

10月16日は国連が定めた「世界食料デー」で、世界の食料問題を考える日です。日本では、世界食料デーのある10月を「世界食料デー月間」としています。

また、10月30日は国が定めた「食品ロス削減の日」で、10月を「食品ロス月間」としています。

🍷 「食品ロス」ってなんだろう？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で612万トンもあります。これは、日本人1人あたり、毎日おにぎり1個を捨てている計算になります。



🍷 私たちにできることは？

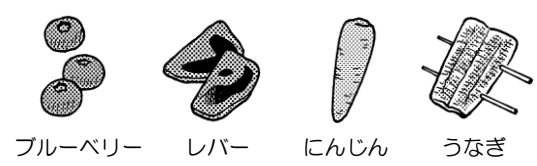


- 毎日の生活のなかで意識してみましょう！
- * 食べきれる量だけ買う
 - * 好き嫌いをしない
 - * 食べ残しをしない など
- この機会に、ぜひご家庭でも話をしてみてください。

🍷 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は、「10」を横にたおすと目と眉に見えることから「目の愛護デー」に制定されています。

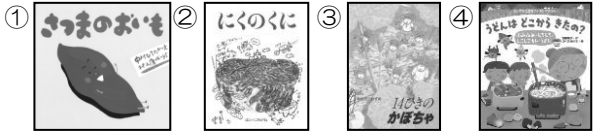
目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を食べるようにしましょう！



<< 今月の献立 >>

10月27日（水）～11月9日（火）は、「綾小 読書まつり」です。それにあわせて、今月は本に登場する食材や料理を取り入れた「おはなし献立」が合計4回登場します。

- ① 5日（火）…さつまいもとチーズのサラダ
- ② 13日（水）…すき焼き煮
- ③ 21日（木）…かぼちゃのポタージュ
- ④ 26日（火）…カレーうどん



* ①②④の本は綾小学校、③の本はてるは図書館にあります。ぜひ読んでみてくださいね！