

10月 食育たより

令和6年10月
延岡小学校 栄養教諭

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。



★ 五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、 いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、 大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、 植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質 (ミネラル)	おもに体の調子を整える、 骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・ 乳製品、小魚など

🍎 あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--	---	--	---

健康な心と体を育むために…

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。



旬の味 秋野菜を 食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化するため、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

秋に美味しい野菜



○ 給食当番のマスクについて

最近、マスクを忘れる給食当番が増えています。忘れた場合は、学校で不織布マスクを渡していますが、学校に保管している不織布マスクの数も多くありません。そこで、**給食当番のお子さんが学校で不織布マスクをもらった場合は、翌日、学校に新しい不織布マスク（袋に入れた状態）を1枚持たせていただくとありがたいです。**合わせて、給食当番の時にはお子さんに「マスクを忘れないように」と声かけもお願いいたします。なお、給食当番で使用するマスクは不織布マスク、布マスクのどちらでも大丈夫です。

大変お手数をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いたします。