

食育だより 10月号

北栄町学校給食センター



からだ じょうぶな体をつくらう

わたしたちは毎日いろいろなものを食べて生きています。食べ物、体の中でのたはたらきによって大きく赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。毎日を元気に過ごし、大きく成長するためには、3つのどのグループの食べ物も欠かせません。朝、昼、夕それぞれの食事でも3つのグループの食べ物を上手に組み合わせて食べ、丈夫な体をつくりましょう。

黄のグループ

脳や体を動かすエネルギーになる

赤のグループ

血や筋肉、骨、髪の毛、皮膚などの体をつくる

給食のような組み合わせでバランスよく食べよう

副菜(緑)

野菜のおかず

牛乳(赤)

主菜(赤)

肉・魚のおかず

主食(黄)

ごはん・パン

副菜(緑)

野菜の汁もの

給食のように主食・主菜・副菜を組み合わせると、赤・黄・緑の食べ物がバランスよく食べられます。献立表でもその日の食材を3つのグループに分けているので、見てみてくださいね。



10月の行事と食べもののクイズ

じゅうごや
10/6 十五夜

Q. 十五夜は別名「〇名月」と言われます。
〇に入る食べものはなんでしょう？

①梨 ②芋 ③栗

め あいご
10/10 目の愛護デー

Q. 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べものはなんでしょう？

①米 ②とうもろこし ③にんじん

「重いもの」を供えたり食べたり
十五夜の頃に収穫される
芋 ② ③ 栗



「カロチン」を多く含む野菜
体内でビタミンAに変換され
にんじん ③ ② ① 米



★北栄町のホームページに給食の写真
を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード

緑のグループ

病気を防いで体の調子をよくする
赤や黄のグループの働きを助ける

食育だより 10月号

北栄町学校給食センター



じょうぶな体をつくろう

わたしたちが毎日食べているいろいろな食品には、毎日の活動や成長に必要な栄養素が含まれています。しかし、1つの食品だけで必要な栄養素をとることはできないため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。小学校で学習した「食べ物の3つのグループ」、中学校で学習する「6つの基礎食品群」を参考に、バランスのよい食事を取り、丈夫な体を作りましょう。

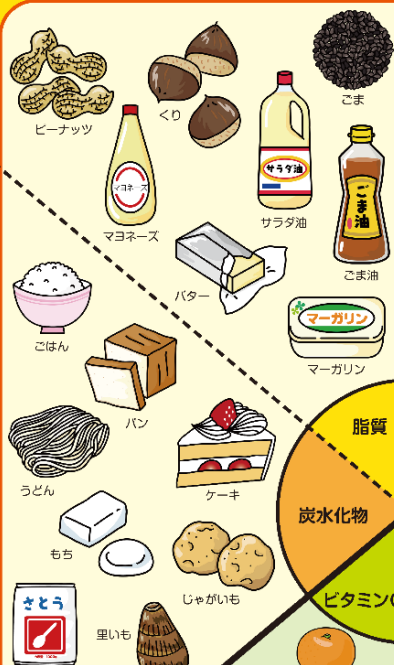
給食のような組み合わせでバランスよく食べよう

脳や体を動かすエネルギーになる



6群

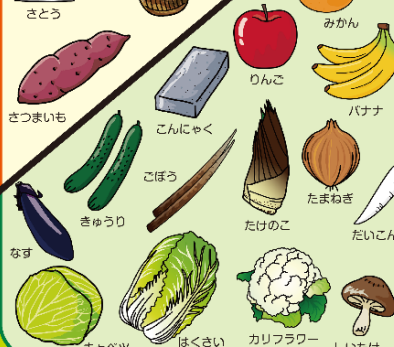
油脂



主にエネルギーになる

5群

穀類・いも類・砂糖



4群

その他の野菜・果物

主に体の調子を整える

1群

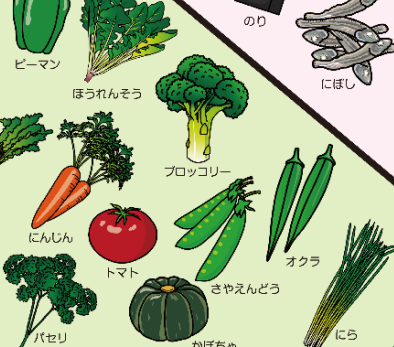
魚・肉・卵・豆・豆製品



主に体の組織をつくる

2群

牛乳・乳製品・小魚・海藻



3群

緑黄色野菜

血や筋肉、骨、髪の毛、皮膚などの体をつくる



副菜(3群、4群)
野菜のおかず

牛乳(2群)

主菜(1群、6群)
肉・魚のおかず

副菜(3群、4群)
野菜の汁もの

主食(5群)
ごはん・パン

栄養バランスのよい食事をするためのポイントは、**主食・主菜・副菜を組み合わせる**ことです。給食を参考にしながら、普段の食事でも組み合わせるといいですね。



10月の行事とたべものクイズ

10/6 十五夜

Q.十五夜は別名「〇名月」と言われます。〇に入る食べ物はなんでしょう？

①梨 ②芋 ③栗

10/10 目の愛護デー

Q.目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物はなんでしょう？

①米 ②とうもろこし ③にんじん

十五夜の頃に収穫される「里いも」を供えたり食べたりする風習があります。



体内でビタミンAに変換されるカロチンを多く含む野菜。



病気を防いで体の調子をよくする
他の栄養素の働きを助ける

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード