

食育だより 10月号



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。食べ物は、体の中でのたらしきによって大きく赤・黄・緑の3つのなかまに分けられます。毎日を元気に過ごし、大きく成長するためには、3つのどのなかまの食べ物も欠かせません。朝、昼、夕それぞれの食事では3つのなかま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。

黄のなかま

脳や体を動かすエネルギーになる



赤のなかま

血や筋肉、骨、髪の毛、皮膚などの体をつ



緑のなかま

病気を防いで体の調子をよくする

★北栄町のホームページに給食の写真が毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード

赤・黄・緑がそろそろ組み合わせ方

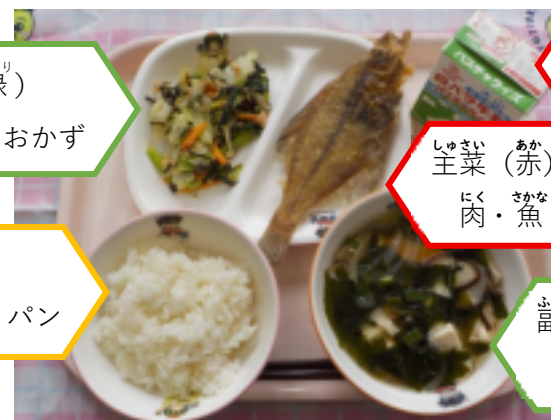
副菜（緑）
野菜のおかず

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

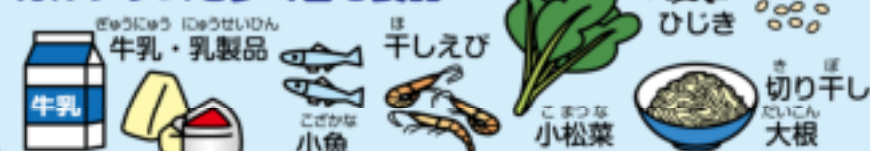


給食のように主食・主菜・副菜を組み合わせると、赤・黄・緑の食べ物がバランスよく食べられます。献立表でもその日の食材を3つのなかまに分けているので、見てみてくださいね。

成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い。おいしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。





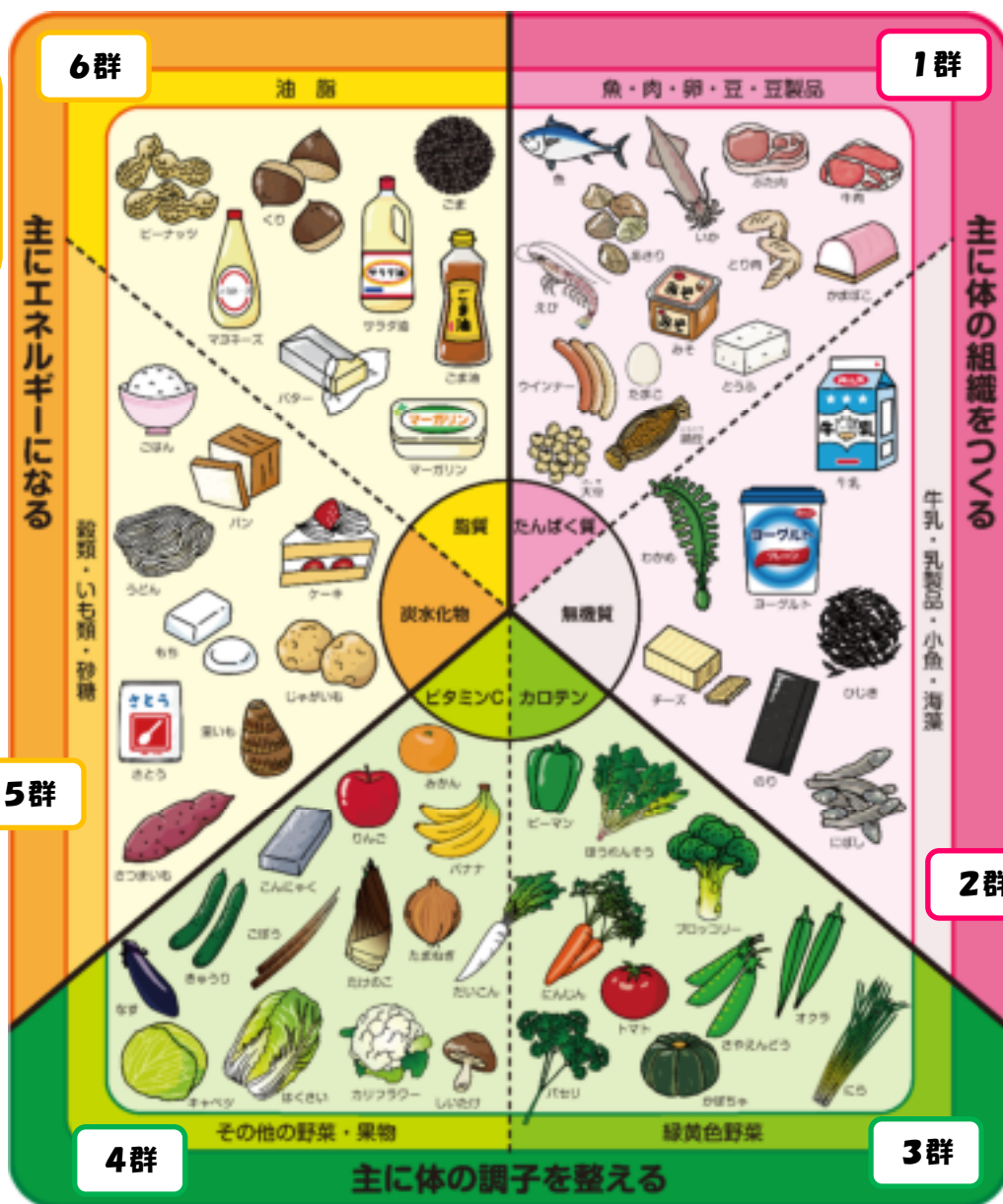
食育だより 10月号

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、丈夫な体をつくりましょう。

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



血や筋肉、骨、髪の毛、皮膚などの



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

主食（5群）
ごはん・パン

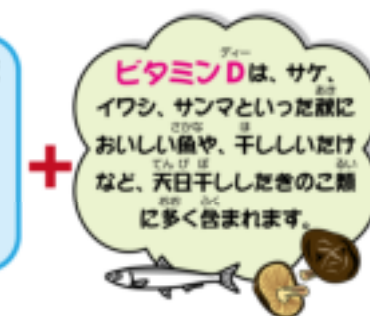
副菜（3群、4群）
野菜の汁もの

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、普段の食事も組み合わせるといいですね。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

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

