



EAT 通信

令和7年(2025年)

和歌山市

おうちのひとといっしょにみてくださいね!



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書

など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。秋

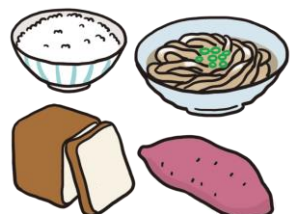
を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体
をつくりましょう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウ

ム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なり

ます。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素で
す。

10月給食目標

なんでもたべてじょうぶなからだになろう!

なんでもたべてみよう

こんだてやたべもののことをして、

えいようについてかんがえよう

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらの
とりすぎに注意!



朝食

食べられるものの
幅を広げておこう!



昼食

朝食ぬきや夜食など
悪い食習慣はやめよう!



早食いはせず、
よくかんで食べよう!



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!