

つうしん EAT通信 10月

令和3年(2021年)
和歌山市立西月小学校



～食事は落ち着いて よくかんで食べましょう～

朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋…皆さんはどの秋が好きですか？

秋に旬を迎える食材には、おいしいものがたくさんあります。

さんま・さつまいも・柿などの旬の食材を食べて、秋を楽しみましょう。

3つのグループの食品の働き

おもにからだをつくる もとになる

たんぱく質 無機質

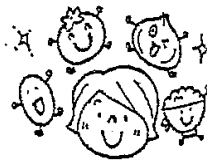
おもにエネルギーのもとになる

炭水化物 脂質

おもにからだのちようしをととのえるもとになる

無機質 ビタミン

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



☆うちのひとといっしょにみてくださいね！

今月の給食目標「何でも食べて丈夫な体になろう」

☆好き嫌いしないで食べよう

☆献立や食べ物のことを知って、栄養について考えよう

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。



コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで栄養などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、崩壊、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

