



EAT 通信

令和7年(2025年)
和歌山市立 西脇 小学校

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

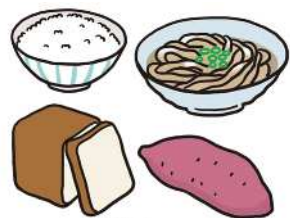
を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体
をつくりましょう。

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。

おうちのひとといっしょにみてくださいね!



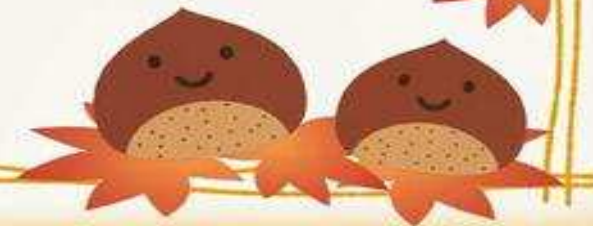
10月給食目標

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!



夕食

早食いはせず、
よくかんで食べよう!



いちにちさんしょく
一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!