

EAT通信 10月 令和2年 (2020年)

和歌山市立小倉小学校

*しよじはおちついて、よくかんでたべましょう。

さわやかな風が吹き、朝夕涼しく秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。勉強や読書、スポーツに取り組みやすい季節です。また「実りの秋」といって、お米・果物・魚など、おいしい食べものがたくさん出回ります。旬の食べものをしっかり食べ、よく運動をして、心身ともに実りのある秋にしましょう。

主食の大切さを見直そう

ごはん、パン、めんなどの主食は、生命をたもつ基本的な食べ物として、昔から毎日食べている大切な食べ物です。

おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「すこしだけなら」と残すことはありませんか？そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、1日に食べものからとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



2. 栄養のバランスがとれています

主食には体を動かす力のもとになる栄養素がたくさんふくまれています。おかずと一緒にとることで栄養のバランスが整います。



3. 主食のうす味がおかずの

おいしさを引き出します

主食の、米、パン、めん類は、うす味なのでおかずのいろいろな味をひきだして、おいしさを高めます。



☆おうちのひとといっしょにみてくださいね。

10月の給食月目標

「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
- こんだてや食べものを知って、栄養について考えよう

主食を残すと...



主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。

主食を残さないようにするには...



元気よく遊んだり、運動をしてからだを動かすようにしましょう。

主食とおかずをかわるがわる食べると...



全部の量が食べられなくて多少残すことになっても栄養バランスがくずれません。ようにしましょう。おかずを一品ずつたいたらげるといいでしょう。

おやつや時間の量や時間に注意しましょう



食事のすぐ前におやつを食べない

旬の食べ物

くり

くりは、アメリカ、ヨーロッパ、北アフリカ、そしてアジアの国々でとれます。日本でとれるくりはニホンクリという種類です。くりは焼いたり、むしたりして食べるほか、皮をむいて日に干して「カチグリ」にします。このことから、昔はさむらいが戦に出かけるときは勝つようにと、必ずくりを食べました。

