

9月 食育だより



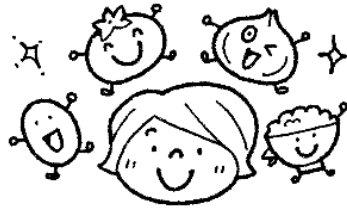
令和4年 9月1日

船橋市立高根台第三小学校 給食室

おうちのひととよみましょう

食べ物と健康について知ろう！

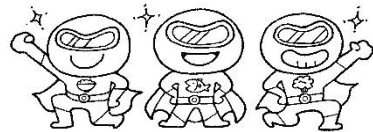
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろんな食品を組み合わせることで栄養バランスが整い、元気な1日を始めることができます。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる 		

みんながそろえば 栄養満点！



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のは、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ってみませんか？



食べていけばいいのかな？ 主食だけの朝食

朝食はいつも手軽にパンだけ、ふりかけご飯だけの人はいませんか？ 主食（炭水化物）や飲み物だけでなく、たんぱく質の多い魚や肉、卵料理の主菜、ビタミン・ミネラル（無機質）の多い野菜料理などの副菜、それに汁物（飲み物）の4つを組み合わせることで、栄養バランスが整い、元気な1日を始めることができます。

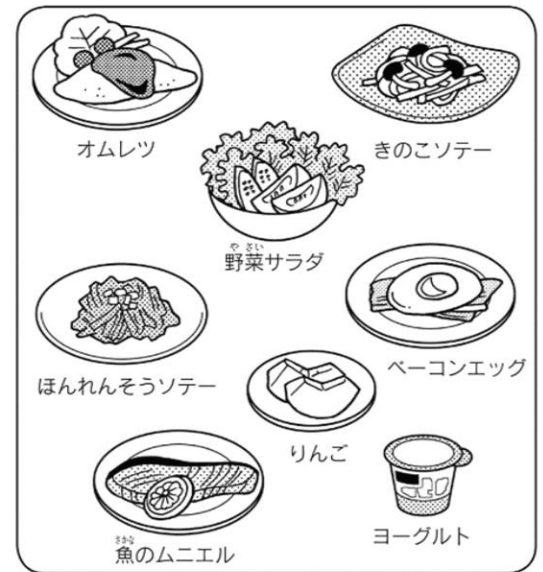


レッツトライ！ バランスのよい朝食に変身させよう

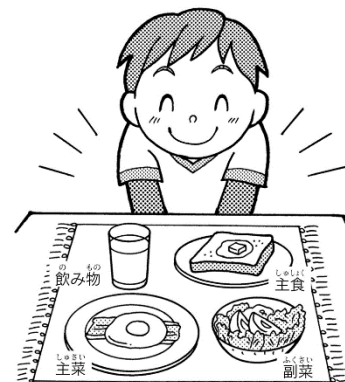
一応食べてるくん どんな料理をプラスすればよいか？ 下から選んでみよう。



主食のバタートーストと飲み物の牛乳だけの献立ですね。主菜と副菜をプラスしましょう。



栄養バランスのとれた例



パーコンエッグと野菜サラダをプラスして、主食・主菜・副菜・飲み物がそろいました。

と お か じゅうごや つきみ 10日は十五夜(お月見)

十五夜は1年で最も月が美しく見える日です。今年9月10日に当たります。十五夜には、月に見た団子を飾り、その時期に収穫される農作物をお供えします。