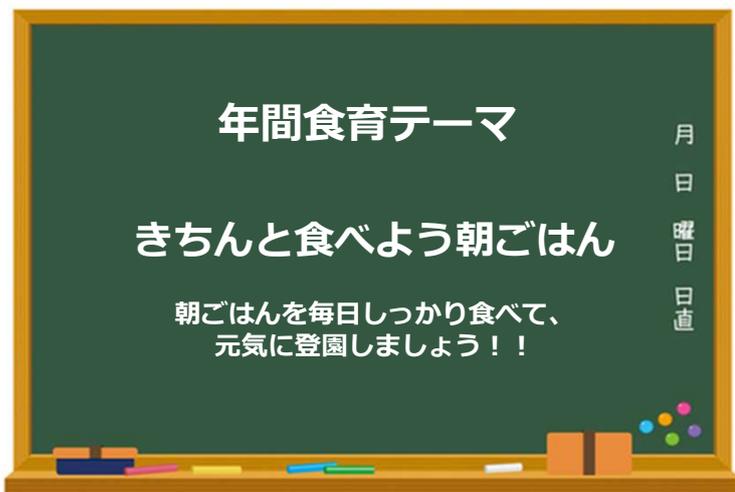




食欲の秋

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。この季節は、温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。ごはんをいっぱい食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



食べ物と体の関係を知ろう

毎日を元気に過ごすために必要なものは何か知っていますか？元気な体には『適度な運動』、『十分な休養と睡眠』、そして『栄養のバランスがとれた食事』の3つが欠かせません。食べ物には、栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3つのグループに分けられ、1回の食事の中で、3色のグループの食べ物をそろえていくのが、栄養バランスをよくするコツです。子どもたちは今、成長まっさかりなので、いろいろな種類の食品を摂るようにしていきましょう。また、下のグループを見て、ご家庭の食事の中で、この食品は何色のグループになるか仲間分けしてみましょう。

体を作る！

主な栄養素
たんぱく質、カルシウム



お肉

卵

体を動かす！

主な栄養素
炭水化物、脂質



さつまいも

うどん

ごはん

体の調子が整う！

主な栄養素
ビタミン、食物繊維



みかん

しいたけ

キャベツ