



給食だより 10月

2022・10

新潟市立両川小学校

外で体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。10月はスポーツの日があります。

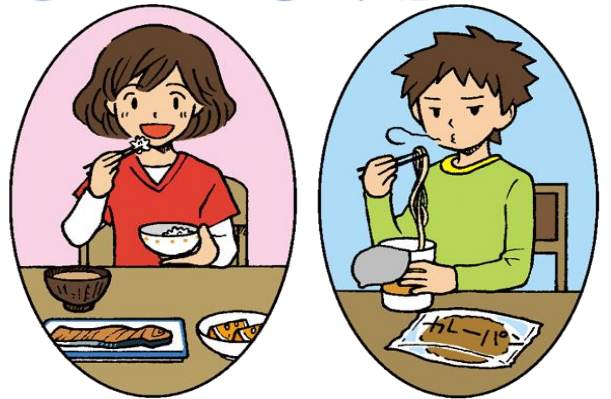
スポーツの秋ともいわれていますので、この機会にいろいろなスポーツにチャレンジしてみましょう。

また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

栄養バランスの良い食事をしていますか？

わたしたちは、毎日の食事ですべての必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事ですべての必要な食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが崩れてしまいますので、気をつけましょう。



ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



新米の季節です。やっぱり、新潟のお米はおいしいね。



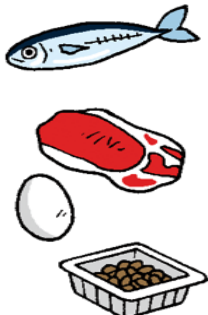
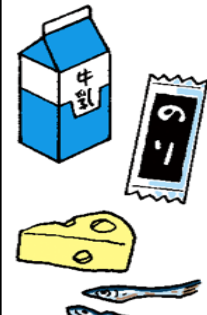


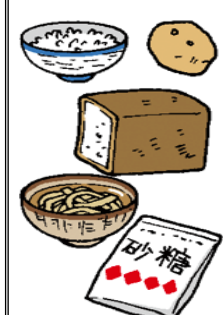
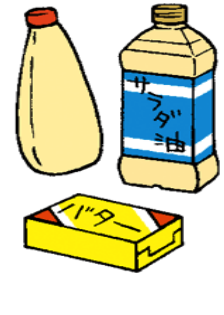
米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

えいよう じぶん かんが 栄養のバランスを自分で考えていますか？

しょくじ とと ひょう きんこう しょくひん た
食事のバランスが整っているか、表を参考にいろいろな食品を食べるようにしましょう。

とく せいちょうき ちゅうがくせい しつ てつ ひつよう じぶん かんが くだん
特に、成長期の中学生にはたんぱく質やカルシウム、鉄も必要です。自分でバランスを考えて、普段の

しょくじ いっぴんつい加 ほきゆう
食事にもう一品追加したり、おやつで補給するようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
タンパク質が多い食べ物	無機質（カルシウム）の多い食べ物	カロテンの多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
 魚・肉・卵・豆・豆腐	 牛乳・乳製品・小魚 海藻類	 緑黄色野菜	 その他の野菜 果物	 米・パン・めん・いも・砂糖	 油脂類

10月10日は…

め あいご 目の愛護デーでもあります



目によい食べ物を

食べましょう



10月10日は「目の愛護デー」です。学校や家庭でiPadを長時間使用したり、遅くまでテレビを見たり

ゲームをしている人はいませんか？目が疲れると小学生でも頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります

ます。テレビやゲームの合間には遠くを見るなどして、少し目を休めるようにしましょう。

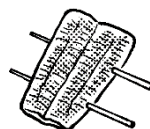
また、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



レバー



にんじん



うなぎ



ブルーベリー