

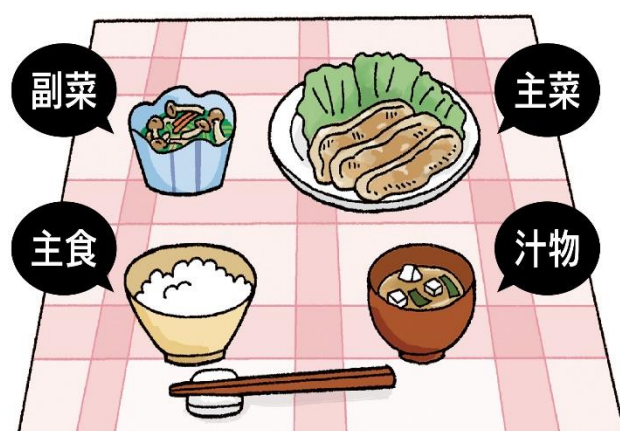
春日部市立武里西小学校

毎月 19 日は、食育の日

給食だより 10月号

秋が深まってきました。秋は、芸術、運動、読書といろいろなことにじっくりと取り組むのによい時期となりますね。しかし朝晩の気温が下がり、日中との気温差もあることから、体調を崩しやすくなっています。健康な体づくりのためにも、栄養バランスのととのった食事を心がけ元気に過ごしましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。

主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、
果物から選ぶ。

汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

学校給食でも、同じように献立を作成しています。その他に、季節、味のバランス、調理方法のバランスなどを考慮して作成しています。また、育ち盛りの子供たちに特にしっかり食べてもらいたい、野菜、海藻、大豆・大豆製品を多く取り入れた献立を取り入れています。

Q. なぜ、好き嫌いをしないことが大切なの？



A.

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素を含んでいます。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と、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にがんばれるといいですね。

バランスよくとろう！ たんぱく質

私たちの体は、筋肉や内臓、骨、皮膚、髪の毛、つめ、血液など頭の先からつま先まで、たんぱく質でできています。

食事でとった、たんぱく質は消化して、分解され、アミノ酸になります。アミノ酸は、生命の維持に欠かせません。アミノ酸には種類があり、中には人間の体の中で合成されないものもあります。(必須アミノ酸といいます)そのため、食事でしっかりとるたんぱく質をとる必要があるのです。

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳に多く含まれています。毎回の食事であたんぱく質をとるといいですね。

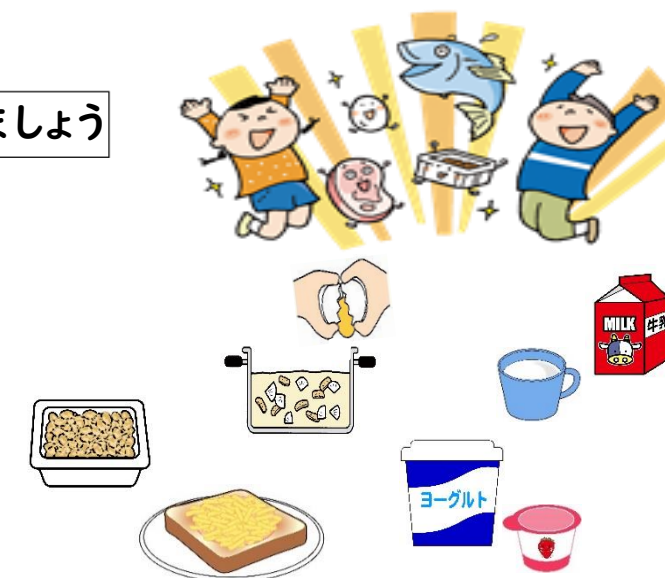
特に、朝ごはんはたんぱく質をとると体内時計をリセットさせたり、朝の目覚めをサポートしたりする働きもあります。朝ごはんは、意識して、たんぱく質をとるように心がけましょう。



朝ごはんを、たんぱく質をとりましょう

(例)

- ・飲み物を牛乳にする
- ・みそ汁に卵を加える
- ・ごはんに、納豆をつける
- ・食パンに、チーズをのせて焼く
- ・ヨーグルトを食べる など



<10月の給食について>

10月19日(月) お弁当を持ってくるください

10月26日(月) 給食はありません