



夏の暑さがやわらぎ過ぎやすい季節となりましたが、10月は日中と朝晩の気温差が大きいので、体調管理に注意が必要です。丈夫な体をつくり、毎日元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事が大切です。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。




ご だい えいようそ  
五大栄養素のはたらきについて

それぞれの食べ物に含まれている栄養素は違います。また、それぞれの栄養素のはたらきも違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

<p>たん すい か ぶつ 炭水化物</p>  <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 こめ、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>し しつ 脂質</p>  <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 あぶら、油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく じつ たんぱく質</p>  <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 さかな、にく、たまご、魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>む ま しつ 無機質</p>  <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 ぎゅうにゅう、にゅうせいひん、牛乳・乳製品、こざかな、かいそう、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p>  <p>おお ふく しょくひん 多く含む食品 やさい、くだもの、野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p> 	<p>からだ 体をつくる</p> 	<p>からだ ちょうし 体の調子をととのえる</p> 		

し 知っておきたい！ こんだての基本




こんだて 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。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 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りましょう。



がつとおか め あいご  
10月10日は目の愛護デーです

長時間のゲームやスマートフォン・タブレットの使用は目が悪くなる原因となります。目を長い時間使うときは、こまめに休憩をとり目を休ませましょう。また、目の健康を保つために必要な栄養素をしっかりとって、目を守りましょう。

め よ えいようそ た もの  
目に良い栄養素と食べ物

ビタミンA・・・角膜や網膜を正常に保つ  
にんじん かぼちゃ こまつななど

ビタミンC・・・目の老化を防ぐ  
ピーマン、ブロッコリー、果物など

ビタミンB1、B2・・・目の疲れをとる  
肉類、魚類、豆類など

ブルーベリーの紫色の色素はアントシアニンといえます。アントシアニンは、目の疲れをとり、視力を回復させます。

