



夏の暑さがやわらぎ過ごし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ため、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ないよう内容をふりかえってみましょう。



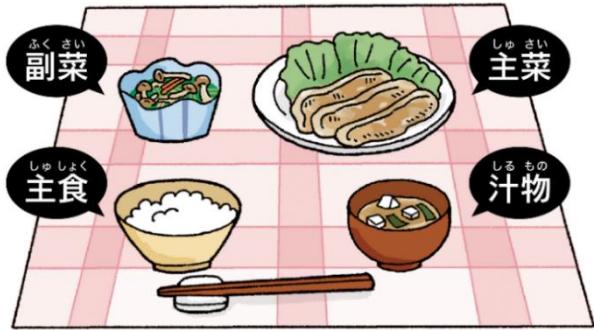
五大栄養素のはたらきについて

た もの ふく えいようそ ちが えいようそ
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
ちが しょくひん く あ た
はたらきも違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようしましょう。



し 知っておきたい！こんだての基本

こんな献立を立てるのは、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。



こめ
米、パン、めんなどから選ぶ。
えら
さかな
魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
えら
やさい
野菜、いも類、海藻、乳製品、
こうのり
くだもの
果物から選ぶ。
えら
しるもの
みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。
えら

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
ものだけ食べていては、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、こまめに休憩を取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 えー かくまく もうまく せいじょう たも
… 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 しー め ろうか ふせ
・・・目の老化を防ぐ

ピーマン、フルッコリー、果物など

ビタミンB1、B2・・・目の疲れをとる
にくるい ぎょうるい まめるい
肉類、魚類、豆類など

フルーベリーの紫色の色素
はアントシアニンといいま
す。アントシアニンは、自
の疲れをとり、視力を回復
させます。

