

# 給食だより

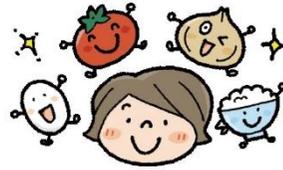


令和6年  
10月号

毎月19日は食育の日

流山市立新川小学校

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。



## 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て食べるようにしましょう。

<b>炭水化物</b>  おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	<b>脂質</b>  おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	<b>たんぱく質</b>  おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	<b>無機質</b>  おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	<b>ビタミン</b>  おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
---	---	--	---	---

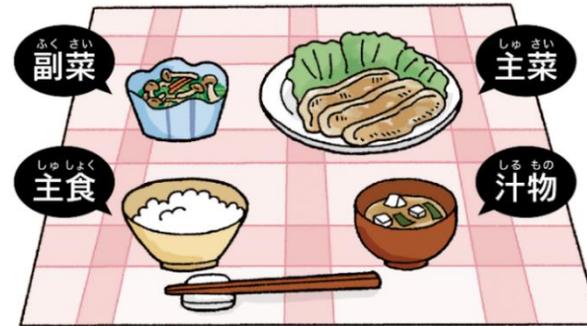
**エネルギーになる**

**体をつくる**

**体の調子をととのえる**

## 知っておきたい！こんだての基本

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。

## 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。



## 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。

### 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。

