



豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年9月5日
 多摩市立豊ヶ丘小学校
 学校長 小林 佳世
 栄養教諭 早乙女 理恵
 No.11

さあ2学期が始まりました。今日から給食も開始です。9月といっても、まだまだ暑い日が続きます。すぐに運動会もやってきます。給食をしっかり食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう！

まごはやさしい

日本の風土にあった食生活は、主食のごはんを基本に、季節の野菜や豆類、海藻類を副食にするのが理想の食べ方です。これを実践するために生まれた言葉が「まごはやさしい」です。日本の風土の中で育まれた恵みを「いただく」というものです。

豆や豆製品
 良質なたんぱく質や食物繊維が豊富！

ごま・種実類
 食物繊維・ミネラルが豊富！老化防止の働きも！

わかめ（海藻類）
 食物繊維・カルシウムや鉄分が豊富！ガンの抑制も！

野菜
 ビタミン・ミネラルが豊富。緑黄色野菜には抗酸化ビタミンが多い。

魚（魚介類）
 たんぱく質や血管系病気を防ぐEPA、頭を活性化するDHAが多い。

きのこ類
 骨の形成に必要なビタミンDや食物繊維が豊富！

イモ類
 熱に強いビタミンCや食物繊維が豊富！

かんたん えいようワンポイント！ こんなものを食べていますか？「まごはやさしい食」のススメ

まめ

まめ、まめせいひんをしっかり食べようね！



ごま

ごま、くり、くるみ、ナッツなど。植物のたねからのパワーをもらおう。



は（わ）かめ

わかめ、のり、ひじきなどの海そうを食べよう。



やさい

季節の野菜をたっぷり食べよう！
 野菜のしゅんをおぼえようね。



さかな

しゅんの魚をいろいろ食べよう！
 どんなしゅるいの魚を食べているかな？



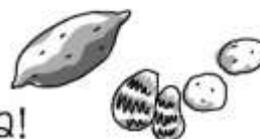
しいたけ

しいたけなどのきのこをたっぷりと。



いも

いもも和風に食べたいね！



だいいーがーの
 まついでんしゅも、
 えいようしさんに
 おぞわってから、
 じっせんしていますよ！

