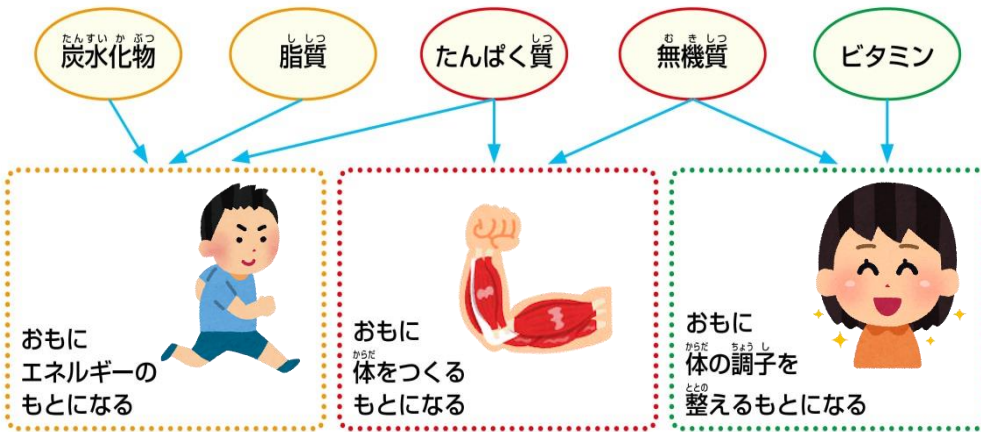




秋はかぼちゃやさつまいもなどの野菜や、ぶどう・りんごなどの果物、たくさんの食の美りを楽しめる季節です。栄養バランスを考えてご家庭でも旬の食材をメニューに取り入れていきましょう。

栄養素の働きを知ろう！

毎日の給食で使われている食品の働きを確認しよう！



食べものには、さまざまな栄養素が含まれています。それぞれの栄養素は、体の中の働きが異なります。各栄養素の働きを理解して、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

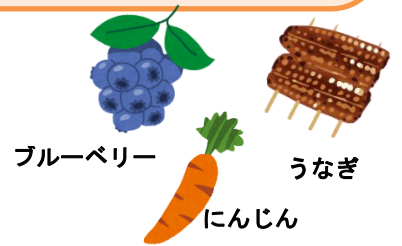


炭水化物は米やパン・めん・さとう、脂質は、植物油・肉や魚の脂、たんぱく質は肉・魚・大豆製品・卵、無機質は牛乳・乳製品や海草・小魚、ビタミンは野菜や果物に多く含まれています。食事のとき、食べ物がどれかのグループに偏っていたり、欠けたりしていないか確認して、3つの栄養バランスがそろった食事を心がけましょう。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目がつかれると頭が痛くなったり、肩がこったりする原因になります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。つかれ目に効果的なビタミンAや、目の健康を守るアントシアニンを多く含む食品を積極的に食べましょう。



～今月の産地消費食材 さといも～

秋から冬にかけて収穫されるいもで、茎の部分を食べています。親いもを中心にして、そのまわりに子いも、孫いもというように、1つのいもからたくさんのいもができるので、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされていました。今三小では、17日のけんちん汁に日光市産のさといもを使用する予定です。

