

# 10月 給食だより



令和5年10月  
日光市立小林中学校

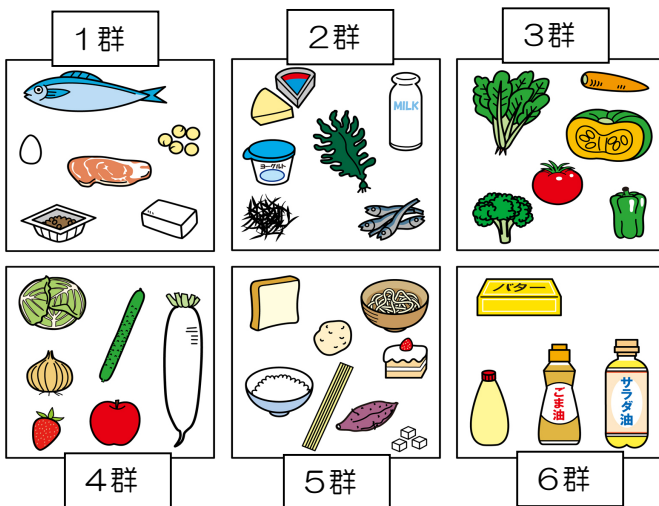
収穫の秋、食欲の秋といわれるように、秋は食べ物が一番おいしい季節です。しかし、食欲に誘われて好きなものばかり食べてしまいがち。成長期のみなさんには、特に栄養バランスのとれた食事が大切です。好き嫌いせずに何でも食べましょう。また、適度なスポーツも楽しみ、健康な体を作りましょう。

## なぜ栄養のバランスのよい食事が大切なの？

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。

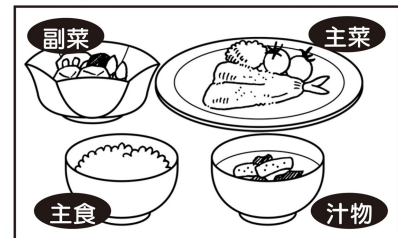
また、私たちの体は、私たちが食べたものからつくられています。そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養バランスのよい食事をするのが大切になります。成長期のみなさんには、特に意識していろいろな食品を食べて欲しいです。

### 栄養バランスのよい食事ってどうすればできる？



- 1群 (タンパク質) : 魚・肉・卵・豆製品
  - 2群 (無機質) : 牛乳・乳製品・小魚・海草
  - 3群 (ビタミンA) : 緑黄色野菜
  - 4群 (ビタミンC) : その他の野菜、果物
  - 5群 (炭水化物) : 穀類、いも類、砂糖
  - 6群 (脂質) : 油脂
- 各食品群から、まんべんなく食品を選ぶことで、栄養のバランスのとれた食事になります。

### 栄養バランスがよい食事



## 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の「10と10」を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、目の愛護デーに選ばれました。

「目の健康を守る働きをする栄養素」は、ビタミンA、カロテン、アントシアニンなどです。これらの栄養素は、緑黄色野菜と呼ばれる色の濃い野菜のにんじん、ほうれん草、ブロッコリーなどや背中の子の青い魚のさば、あじ、いわしなど、また、くだものブルーベリーなどに多く含まれています。



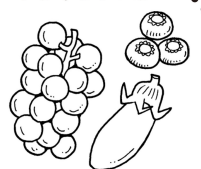
### 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

### ～今月の地産地消食材 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。