



9月に入りましたが、厳しい暑さが続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、体調管理が大切です。

今月の給食だよりは、「食べものに含まれる栄養素のはたらき」について紹介します。毎日の献立の参考にして、家庭でも栄養バランスのとれた食事づくりを心がけましょう。

★今月の目標★

バランスのよい食事について知りましょう

赤 黄 緑 3色そろえてバランスばっちり!

★食べものは、含まれる栄養素のはたらきによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。

★3色の食品群をそろえて食べると、身体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

黄の食品

エネルギーのもとになる

遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。

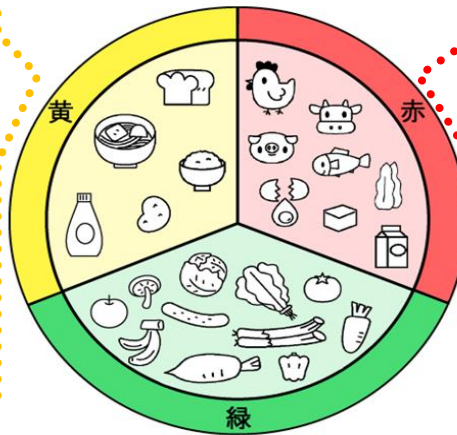
不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、
いも類、油



赤の食品

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。

不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、
乳・乳製品、海藻

緑の食品

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりするはたらきがあります。

不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、体の不調を引き起こします。

【主な栄養素】 ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】 野菜、果物

★3色そろえるコツ!



「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えると、3つのお皿がそろうように意識しましょう。



<献立紹介>

甘酢和え ~4人分~

(材料)

- ・キャベツ 大きめの葉2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本

④

- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・塩 少々

①野菜を3cmくらいの短冊切りにし、茹でる。

②水気を切って冷ました①を、混ぜ合わせたAで和える。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

9月は愛媛県のお月見メニュー『いもたき』を取り入れています。

