

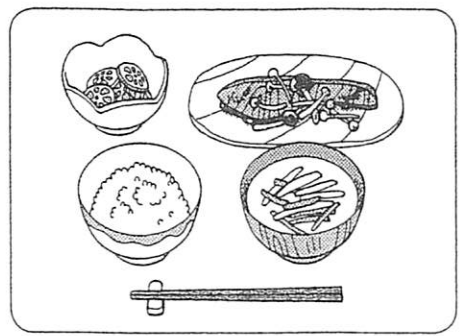
# 10月 食育だより



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

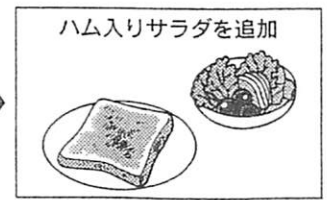
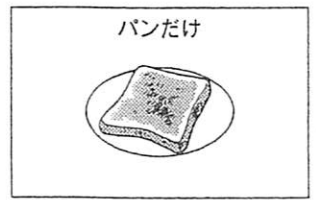
## 心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

### ～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。



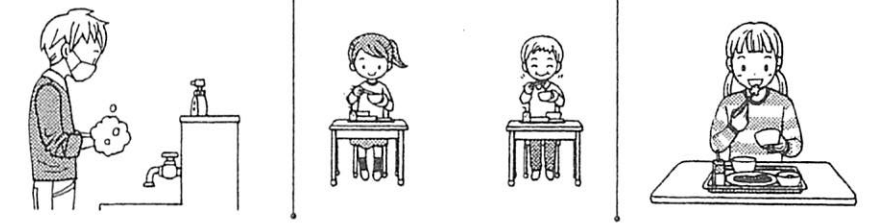
ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。



野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

## 給食時間における「新しい生活様式」

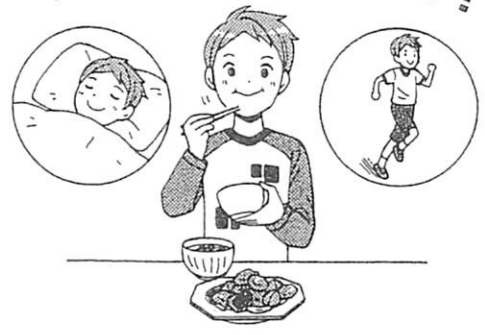
- 食事の前後の手洗いの徹底
- 机を向かい合わせにしない
- 食事時の会話は控える



新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、飛沫を飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも子どもたちの安全を第一に考えて給食を提供していきます。

出典：文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（2020.6.16 Ver.2）」

## 免疫力を高めよう！



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや動きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



### 〇×クイズ 秋の食べ物 くり

- ①食べているのは植物の種子の部分である。〇か×か？
- ②くりは昔、主食として食べられていた。〇か×か？

**答え**.....

- ①正解は〇です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなどを含んでいます。
- ②正解は〇です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。

### 保護者のみなさまへ

子どもたちが、自分で食事をととのえる力が身につけられるように、食に関する指導において、栄養バランスのよい食事や望ましい食習慣について伝えていきます。ご家庭でもご協力のほどよろしくお願いいたします。