

# 給食だより

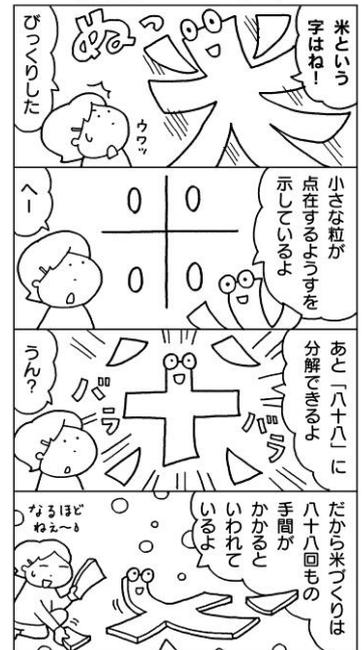
令和7年9月26日  
練馬区立練馬第三小学校

今年の夏は記録的な猛暑となりました。9月になっても気温が高い日が続きましたが、そろそろ秋を感じるようになってくる頃です。秋は、「味覚の秋」とも言われるように、旬を迎える食材が多い時期です。旬の味覚も楽しみつつ、いつもの食事バランスに気をつけて、いろいろな食品を組み合わせたり、調理方法を工夫するなどして、1日3回しっかりと食事を取るようにしましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



### 「米」という字



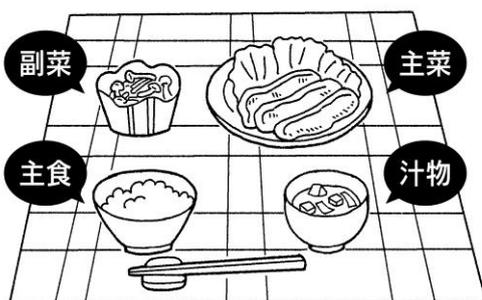
「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

## 自分で献立を考えてみよう！

毎日の献立を考えるのって、実は大変なことなんです！

どうしたら、栄養バランスの良い献立になるか、自分で献立を考えてみませんか？

### 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

