

平成29年度

平成29年9月30日
練馬区立高松小学校
栄養士 松澤 鋭子

10月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動

シンボルマーク

キンモクセイがよい香りを漂わせ、秋本番を感じさせてくれます。1日の温度差が大きいので、体調を崩さないように、睡眠をしっかりとり、バランスのよい食生活で、元気にすごしましょう。

10月10日は 目の愛護デーです



目の愛護デー

目は口ほどにものをい...

「目は心の窓」ともいいますね。目は「見る」だけではなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

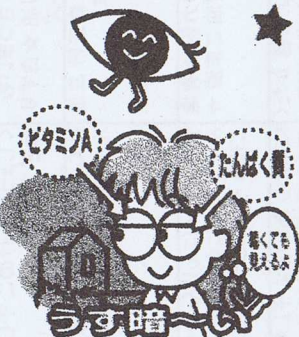
目に必要な栄養素ビタミンA

うす暗いところでも物を見る目はたらきには、**ビタミンA**が必要です。また、**たんぱく質**も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。

**ビタミンAを
しっかりとって、
目を守ろう！**



ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。



食事をするときはバランスよく食べましょう

食べ物は体の中での働きによって3つのグループに分けることができます。

3つのグループで元気に走るよ！



赤のグループは
体をつくるよ（魚、
肉、卵、豆・豆製品、
牛乳・乳製品、小魚、
海そう）

黄のグループは
エネルギーになる
よ（ごはん、パン、
めん、いも、砂糖、
油、バター）

緑のグループは
体の調子をととの
えるよ（緑黄色野
菜、淡色野菜、きの
こ、果物）

バランスよく食べるためには

主食と副食を交互に食べましょう

近年、肉、魚、卵などの主菜を全部食べてから、副菜、次にスープやみそ汁、最後にご飯といったように“1品食べ”をする児童生徒が増えています。また、この食べ方で残すのは、おかずよりご飯のほうが多いことが特徴です。

こうした食べ方について、従来はマナーの面から問題視されてきました。1品食べは結果的に主食の量が少なく、脂肪やたんぱく質の摂取が多くなるので、生活習慣病を予防する観点からも、ご飯と副食を交互に食べるように改める必要があります。



給食費のお知らせ

10月分の引き落としは10月11日（水）です。
給食口座へのご入金確認をお願いいたします。