絶食だより

練馬区立光が丘第八小学校 尚子 学校栄養十 川川 里穂



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする。上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内で の働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物



多く含む食品 光、パン、 めん、いも、 砂糖など

脂質



多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など

たんぱく質



多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など



多く含む食品 キ乳・乳製品 で ざかな かいそう 小魚、海藻 など



多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる









10月10日は 目の

人間は情報の約80%を視覚から得る といわれています。食事を覚で覚て楽し むためにも、首を大切にして、食事前にス マートフォンなどの電源は切りましょう。

しっかり食べて体を動かそう

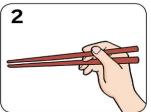
すごしやすい季節になりま した。バランスよく食べて、 適度な運動をすると毎日元気 にすごせます。



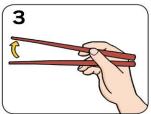
****** 基本のはしの持ち方 ******

1

筆の持ち方で軽く持ち、 数字の1を書くように縦 に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつ け根から、中指と薬指の 間に通します。はし発は そろえましょう。



親指を支点にして、管 指で上のはしを持ち上げ、 上のはしだけを動かしま

~10月の献立より~

10/6(月)…6 日は十五夜です。十五夜のメニューとしてみたらし団子 をつくります。

10/10(金)…10 日は目の愛護デーです。目の健康維持に欠かせない ビタミン A が豊富なにんじんを使った、にんじんラペを 作ります。



●10 月の予定産地●

米…秋田、青森 人参…北海道 玉ねぎ…北海道・兵庫 ねぎ…青森 小松菜…東京 じゃがいも…北海道 大根…青森 もやし…栃木 えのきたけ…長野 しめじ…長野 キャベツ…群馬 きゅうり…群馬 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 さけ…北海道 さば…千葉 ししゃも…カナダ 銀さわら…ノルウェー

~牛乳の予定産地のお知らせ~

10 月予定:東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道