



# 11月の食育だよ!

## 11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強したりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

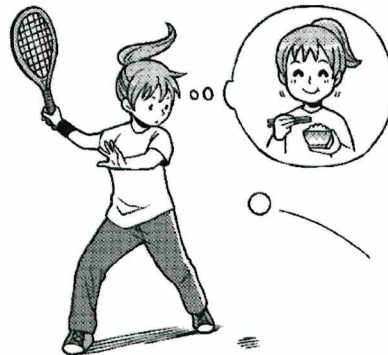
このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	<b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 
<b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など 	<b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など 
<b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど 	

### スポーツと食

## 食事から十分なエネルギーを!



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

## 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえて成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



## 9月の産地

しょうが	高知県	大根	北海道	白菜	長野県	ゴーヤ	群馬県
にんじん	北海道	小松菜	埼玉県	青ピーマン	茨城県	いんげん	千葉県
長ねぎ	山形県	水菜	茨城県	えのき茸	長野県	しめじ	長野県
キャベツ	群馬県	かぼちゃ	北海道	里芋	千葉県	もやし	栃木県
ごぼう	青森県	赤パプリカ	茨城県	にら	千葉県	玉ねぎ	北海道
じゃが芋	北海道	セロリ	静岡県	ナス	栃木県		練馬区
にんにく	練馬区	きゅうり	福島県				