

きゅうしょく 給食だより

10月
久御山町学校給食研究会

「食べて」活躍しよう!!

もうすぐ待ちに待った運動会です! 運動会で練習の成果を発揮し活躍するためには、実は「食べる」ことも大切なんです!

ポイント① 朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べずに抜いてしまうと、体の動かすためのエネルギー源が不足してしまいます。また、それだけでなく自分のエネルギー源も不足してしまい、判断力ややる気なども低下してしまいます。

ポイント② 「バランス」に気をつけよう!



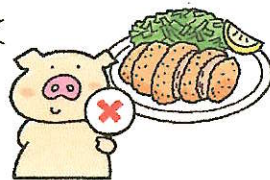
食べ物にふくまれる栄養素には様々な種類があり、それぞれが関わりあって体の中で機能します。好き嫌いせず色々な食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。

Q. 運動会の前日は何を食べていいの?

A. 炭水化物を中心に、食べ慣れたものを食べましょう!

運動会の前日に、脂質が多く脂っこい食べ物を食べると消化に時間がかかってしまいます。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。特に、炭水化物をたくさんふくむごはんをたくさん食べることでしっかりとエネルギーをたくわえましょう。

みんなが「食べて」活躍できるように応援しています!



10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多くのエネルギーを消費してしまいます。食品ロスを少しでも減らすために、自分でできることを考えてみましょう。

食品ロス を減らすためには...	残さずに食べきる	「おぼろけ」などの捨てずじまい
「手前どり」をバガける	外食では食べられる量を注文する	「安いから」として買いすぎない

毎月19日は食育の日

毎月19日前後に、栄養素に注目しに南大立を実施しています。

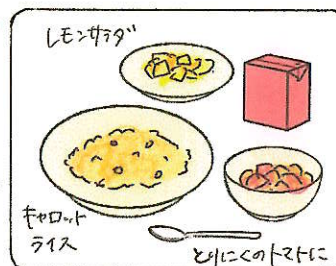
ビタミンA・ビタミンC

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節するために欠かせない栄養素です。

10/18
(金)

ビタミンA
424μg

ビタミンC
35mg



ビタミンA	名前	ビタミンC
- 皮膚や目の健康を守る - のどや鼻などの粘膜を細菌から守る	はたらき	- コラーゲンの生成に役立つ - 老化を予防する - かぜをひきにくくする
たいりく、レバー、かぼち、にんじん	多く含む食品	じゃがいも、さつま芋、いちご、ブロッコリー

特にビタミンAやビタミンCは、かぜをひきにくくするなどの健康を守るためにとても大切です。食べて元気にしましょう!