

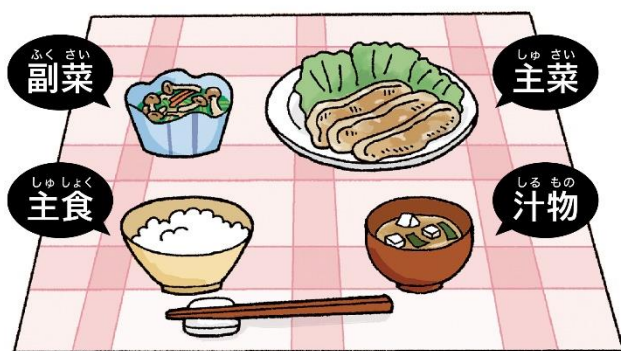
10月 給食だより



令和5年10月
さいたま市立芝川小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、「スポーツの秋」ともいわれています。スポーツをするには丈夫な体づくりが大切です。栄養バランスのととのった食事が必要不可欠です。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

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。

成長期に大切な

バランスよくとろう！
たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

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のは、栄養が偏ってしまっているため、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



10月のきゅうしよくもくひょう

「感謝して食べよう」



10月10日は
目の
愛護デー



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