

10月

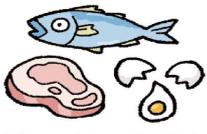
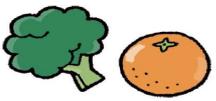
食育だより

さいたま市立南浦和小学校

No.6

「食べること」は、私たちが成長したり、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異なるため、いろいろな食品を組み合わせ、食べ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  おお 多く含む食品 ごめ、パン、めん、いも、砂糖など	脂質  おお 多く含む食品 あぶら、油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質  おお 多く含む食品 さかな、肉、卵、豆・豆製品など	無機質  おお 多く含む食品 ぎゅうにゅう、牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン  おお 多く含む食品 やさい、野菜、果物、きのこなど
---	--	---	--	--

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



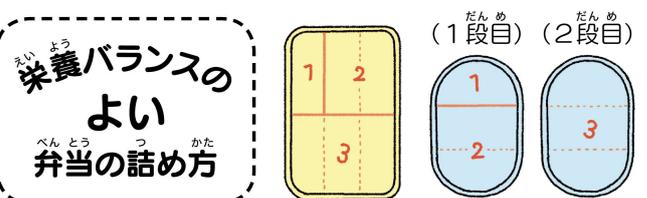
Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

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と、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。



10月10日は目の愛護デーです

「10・10」を横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。

私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、「ドライアイ」などの目の病気になったりすることもあります。目は一生使う大切なものです。目の休養、目の栄養にも心がけ、目の健康を守りましょう。

ビタミンA

…目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や暗いところで見えづらくなる「夜盲症」などになります。油で調理すると吸収率が高まります。にんじん、かぼちゃなどに多く含まれます。

ビタミンB群

…眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれています。ビタミンB2は、目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。

ビタミンC、E

…目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEは、かぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。

ルテイン

…野菜などの色のもとになる物質で、ファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

毎年10月は、朝ごはんを食べよう強化月間です！

「朝ごはんを食べよう強化月間」とは？

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を

「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。

「さいたま市食育ナビ」

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます