

10月 きゅうしょくだより

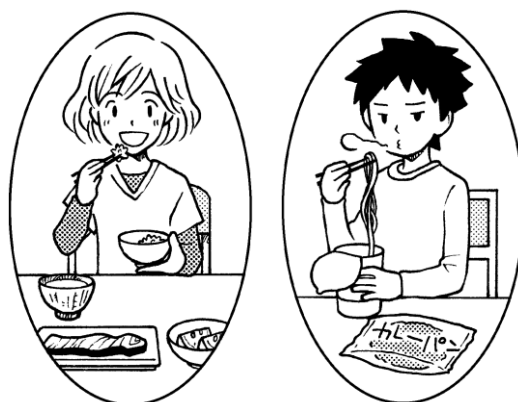
れ い わ が ん ね ん が つ に ち
令和元年9月30日
か し わ し り つ は な の い し ょ う が つ こ う
柏市立花野井小学校

あきかぜ ふ そと からに うご き も きせつ こんげつ たいいく ひ
秋風が吹き、外で 体 を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があ
ります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、いろいろなスポーツに親しん
でみましょう。また、スポーツをするには丈夫な 体 づくりも大切です。そのために栄養バ
ランスのととのった しょくじ こころ 食事を 心 がけましょう。

えいよう
栄養バランスのよいしょくじ
食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物（たものたべもの）を食べることによって、体（からだ）に必要な栄養素（えいようそ）を得ています。わたしたちの体（からだ）は食べ物（たべもの）からできているのです。健康な体（けんこうからだ）づくりのためにも栄養（えいよう）バランス（ばらんす）を（かんが）えて、毎日（まいにち）の食事（しょくじ）で、いろいろな食品（しょくひん）をとる（と）ように心（こころ）がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



ごはんでは
えいよう
栄養バランスをアップ!!

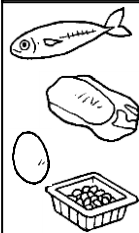
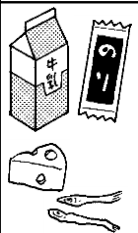
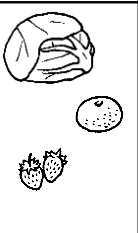
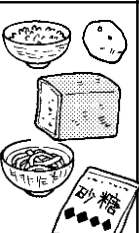
ごはんの主成分は、^{しめせいぶん} 糖、^{からだ} 体、^{のう} 脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、^{たんすいかぶつ} 良質のたんぱく質^{りょうしつ} と脂質^{しつしつ}、^{あえん} 亜鉛、^{ふく} ビタミンB₁などを^{あじ} 含んでいます。ごはんは味^{あじ} が淡泊^{たんぱく}なため、いろいろな料理^{りょうり}に^あ 合います。ごはんは^{ちゅうしん} 中心^{わしやく}にして、和食^{ようしやく}、洋食^{ちゅうか}、中華などのバラエティー^{ふん}に^{しよくじ} 富んだ^{たの}食事を^{たの}楽しみましょう。



そろっていますか？ 3つの^{しょくひん}食品グループ

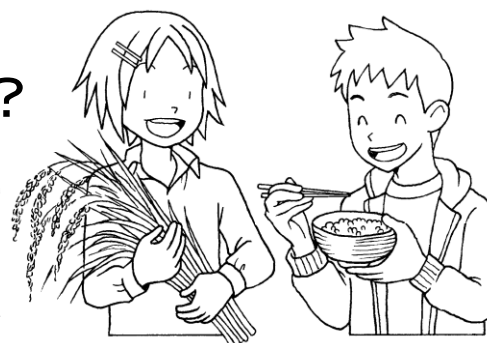


まいにち しよくじ えいよう
毎日の食事の栄養
バランスをよくするた
めには右の表を参考
に、いろいろな食品を
食べるようにしましょ
う。

からだ そしき おもに 体の組織をつくる		からだ ちょうし おもに 体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質 しつ が 多い おほい 食べ物 もの	無機質 むきしつ (カルシウム) カルシウム が多い おほい 食べ物 もの	ビタミンA(カロテン) カロテン が多い おほい 食べ物 もの	ビタミンCが 多い おほい 食べ物 もの	炭水化物 たんすいかぶつ が 多い おほい 食べ物 もの	脂質 ししつ が多い おほい 食べ物 もの
					
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・油	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

こめ た
米を食べていますか？

^{こめ}米は、わたしたちの^{しゅじょく}主食として欠かせない^か
^{しょくひん}食品です。しかし、^{しょく}食の^{ようしょくか}洋食化がすすんだこ
 とや、パンやめん類^{るい}を食べ^{きかい}る機会^{かい}が増えたこと
 などから米の消費量^{しょうひりょう}が減^へっています。主食で
 ある^{こめ}米を食べ^たる機会^{きかい}を増^ふやすようにしましょう。



うんどうのうりよく しょくじ
運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事うんどうのうりよくが重要しよくじなカギじゆうようを握にぎっています。体からだをつくったり、動うごかしたりするのためにも食事しよくじが大切たいせつです。朝食ちようしよくめぎや食事しよくじの偏かたよりがあると、スタミナ切れを起おこすこともあります。

まずは食生活^{しょくせいかつ}を
みなお^{みなお}し、力^{ちから}が
発揮^{はつき}できる体^{からだ}づ
くりを目指^{めざ}しま
しょう。



め た もの
目によい食べ物を
た
食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

