



令和2年10月13日
北区立滝野川第五小学校
発行者 校長
栄養士

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

☆栄養バランスのとれた食事☆

私たちの体は、私たちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものから取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の共有源になります

主菜

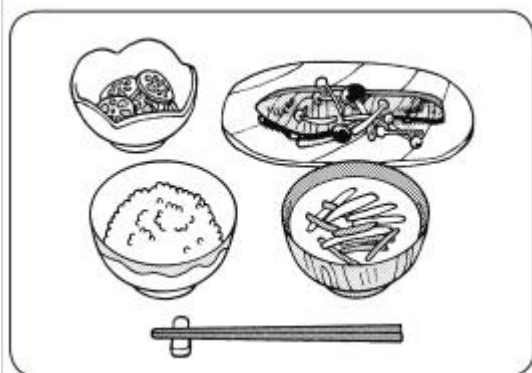
魚、肉、卵、豆、豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります

副菜

野菜、海藻、きのこ、いもなどのおかずで、たんぱく質や脂質の供給源になります







汁物

汁の身を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます



献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります

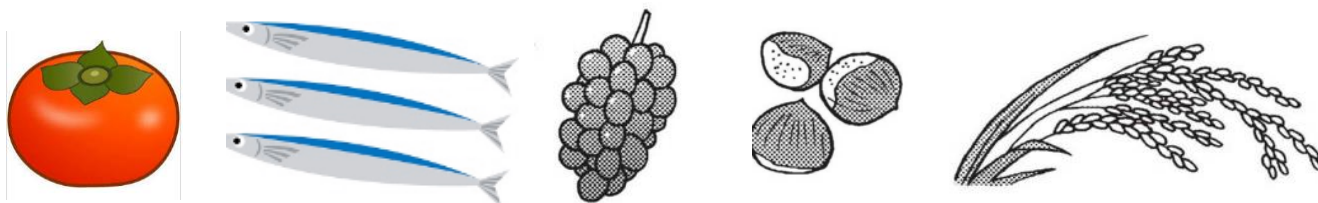
～簡単に栄養バランスをアップさせるには～

<p>パンだけ</p> 	<p>ハム入りサラダを追加</p> 	<p>包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると栄養のバランスがよくなります</p>
<p>カップラーメンだけ</p> 	<p>野菜を追加</p> 	<p>ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます</p>
<p>ごはんとおかずだけ</p> 	<p>野菜たっぷりのみそ汁を追加</p> 	<p>野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます</p>

参考資料：株式会社 少年写真新聞社

☆旬の食べ物を食べよう☆

食べ物には、旬と言って、一番おいしく、そして栄養価も高い時期があります。それは、食べ物によって違います。秋は、米や芋、きのこ、栗、ぶどうや柿、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。実りの秋に感謝をして、おいしい味覚を楽しみましょう。



給食ではきのこ、栗、さんまなど旬の食材を取り入れています。

旬の食材は、ほかの季節に比べて栄養価も高いです。ご家庭でも取り入れて季節を感じてみてはいかがでしょうか。

☆ハロウィン☆



10月31日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すお祭りのことです。ハロウィンで欠かせないものが、かぼちゃをくり抜いておばけの顔を作って火を灯す、『ジャック・オー・ランタン』です。『ジャック・オー・ランタン』を家の前に置いておくと、悪い霊を追い払うという意味があるそうです。

給食では、30日にかぼちゃを使ったパンプキンマフィンを提供します。