



令和2年9月30日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

すずしい日が多くなり、秋らしくなってきました。さまざまな作物が実りの季節を迎えます。10月は運動会があり、練習も始まります。元気に練習して、当日は自分の力が出し切れるように、しっかり食べて、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

10月の給食目標

☆じょうぶな体をつくりましょう。

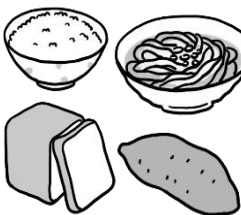
じょうぶな体を作るためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。食べ物は体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。3つのグループからバランスよく食べることが、栄養バランスのとれた食事の目安になります。献立表にも、その日に使っている食材がグループ分けされているので、参考にしてみてください。

赤のグループ



じょうぶ からだ
丈夫な体!
 (おもに体をつくる)

黄のグループ



パワーアップ!
 (おもにエネルギーになる)

緑のグループ



げんき
元気でニコニコ!
 (おもに体の調子を整える)

骨をじょうぶにしましょう

骨はわたしたちの体にとって、とても大切な役割があります。骨は、体を支えたり、血を作ったり、カルシウムをためておいたりしてくれます。

○じょうぶな骨を作るポイント

適度な運動をする



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

バランスのよい食事をする



カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

よく寝る



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

旬の食材~にんじん~

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、一年のうちでいちばんおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

にんじんは給食でほとんど毎日使っていて、お店でも見かけない日はないくらいですが、実は10月から2月までの秋から冬が旬です。

にんじんは、「ビタミンA」という栄養が多く含まれています。ビタミンAには、肌を健康に保ってくれたり、鼻やのどの粘膜を強くしたりしてくれるので、かぜなどのウイルスから体を守ってくれる働きがあります。

