

# 食育&給食だより

(おうちの人と一緒に読んでね)

## 10月給食目標

### 嫌いな物でも 一口食べてみよう!



皆さんは、食べ物の好き嫌いはありますか？私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したり、しています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。

### みんながそろえば 栄養満点!



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「主にエネルギーのもとになる食品」、「主に体をつくるもとになる食品」、「主に体の調子を整えるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせて、栄養のバランスがよくなります。



大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスが整います。

## ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。

## さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

## ちよい足しで野菜をとろう



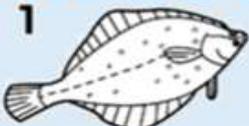
### カップ麺+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりして野菜をカップ麺の中に加えましょう。食べ応えがアップします。

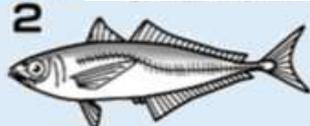
## おさかなクイズ

秋に捕れるとれるおいしい魚、サンマはどれでしょう？

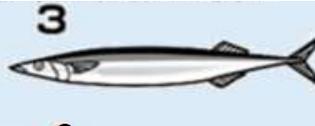
1



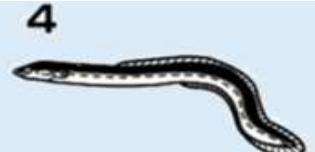
2



3



4



(ヒント)漢字は「秋刀魚」(秋にとれる刀のような形をした魚)

(※4㉔ ㉔㉔㉔ ㉔㉔㉔) ㉔㉔㉔