

すきらいなく
けんこうなからず

はらぺこ通信10月

毎月19日は食育の日 2013.10.2

参考にした資料:少年写真新聞社 2013年10月給食
ニュース付録:10月給食日より

おうちの人にもよんでもらいましょう

あき 秋が深まってきました。みなさんにとっては勉強やスポーツにいそがしい季節でも

ありますね。しっかり食べて元気に運動し、これから来る冬のさむさにも勝てる、

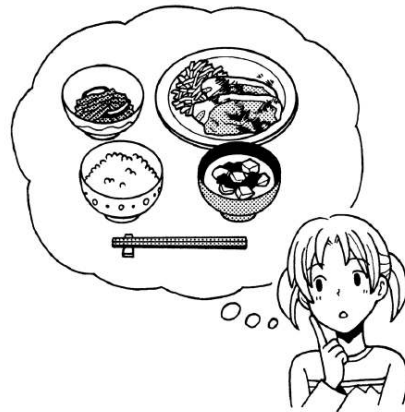
じょうぶな体をつくりましょう。今は「実りの秋」、いろいろな旬の食べ物が収穫できる

季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。

なぜ栄養バランスのよい食事がたいせつなの？

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。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。

そのため、丈夫な体をつくるためにも、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ことが大切になります。



栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループにわけられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

<p>おもにエネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p> <p>ゆし 油脂など</p>	<p>おもに体をつくる</p> <p>肉、魚、卵、豆、豆製品など</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>野菜、果物、きのこなど</p>
---	---	---



御菌小学校

蓮台寺柿

給食デザート

秋の味、柿はビタミンAとビタミンCがおおいくだものです。柿には、そのまま食べてもあまくておいしい「あま柿」と、しぶめきしないとしぶくて食べられない「しぶ柿」があります。

「蓮台寺柿」は、伊勢市の特産物で市の天然記念物です。しぶ柿のなかまなので、24時間しぶめきしてから出荷されます。

すでに9月30日の給食デザートに蓮台寺柿はでしたが、いちばんでまわる時期は10月のなかばごろです。10月は、秋のフルーツヨーグルトあえに入ります



- ①23日(水)は陸上競技記録会のため、6年生のみお弁当が必要です。(中止の場合もお弁当ひつよう弁当必要)
- ②10月から給食のお米が新米にかわります。今年とれたてのおいしいお米を食べられますね。