

10月 給食だよ!

平成27年9月30日
日光市立大室小学校

暑かった夏が過ぎ去り、さわやかな秋風を感じる気持ちの良い季節になりました。味覚の秋でもあるこの時期は、新米やさんま、かき、さつまいも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べ過ぎに注意して、食事・運動・睡眠をバランスよく取り入れ、健康なからだをつくっていきましょう。

日本型食生活を心がけよう!



和食は、ごはん(主食)を中心として、魚や野菜、豆、海そう、いもなどのおかず(主菜・副菜・汁物)を組み合わせています。そのため、栄養のバランスがよく、脂質のとりすぎを抑えてくれます。しかし、これらの食品は普段の食事のなかでは不足しがちです。健康のためにも積極的に食べることを心がけましょう。

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字からとったものです。

まめ	やさい	いも
ごま	さかな	これらの食品は、和食の基本になる優れた食品で、健康を支える食品です。
わかめ(海そう)	しいたけ(きのこ)	

10月は目の愛護デーです!!

目の健康にかかせない **ビタミンA**

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのも、目の乾燥にも、ビタミンAが大きく関わっています。



多く含まれる食品 **ビタミンB群**

ビタミンB₁とB₂が不足すると、疲れ目などの症状があらわれやすくなります。

多く含まれる食品 **ビタミンC**

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防に効果があります。

多く含まれる食品 **ビタミンE**

ビタミンEは、活性酸素から身体を守ったり、老化を予防したりする働きがあります。

こんげつ ちさんちしょうしょくざい ぶたにく ~今月の地産地消費材 豚肉~



今月の地産地消費材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB₁が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、臓器などの組織をつくるため必要で、成長期に丈夫な体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、ビタミンB₁はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。