



10月 給食だより

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためと言われます。

🎃☆☆☆☆👻☆☆☆☆🎃 **三色食品群を知ろう** 🎃☆☆☆☆👻☆☆☆☆🎃

体をつくるもとになる
主な栄養素:たんぱく質

エネルギーのもとになる
主な栄養素:炭水化物・脂質

体の調子を整えるもとになる
主な栄養素 ビタミン・ミネラル



食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の3色で分類したのが「三色食品群」です。1日の食事のメニューを考えると、3色が揃うようにするとバランスがとれやすいです。

ビタミンは体づくりのサポーター!
ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。

主な水溶性ビタミン

- ビタミンB1**
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。
肉じゃが
- ビタミンB2**
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。
イチゴのヨーグルトかけ
- ビタミンC**
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。
エビとブロッコリーのグラタン
- 葉酸**
菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

- ビタミンA**
油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。
レバニラ
- ビタミンD**
魚介類やきのこ類に多く含まれる。
鮭とひじきの卵焼き
- ビタミンK**
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。
アスパラの豚巻き
- ビタミンE**
サラダ油、プリなど。

