

おうちのひとといっしょによみましょう。

**10月** **給食だより** いただきます！  
堺市立金岡小学校 令和2年10月

10月の給食目標  
食べ物ののはたらきを知ろう！

毎月19日は  
**食育の日**

**心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事**

秋は米などの穀物や果物などの収穫が多くなるため、「実りの秋」とも呼ばれています。旬のおいしい食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を、バランスよく食事にとり入れましょう。

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えると、栄養バランスがよくなります。



\*和食の例

注) 食べ物には、1つの栄養素だけでなく、いろいろな栄養素がふくまれています。その中で特に多い栄養素をもとにして、分けています。

**① 主食** おもに炭水化物・・・体を動かすエネルギー源になる。  
えいよう3色の黄  
ごはん・パン・めん類など。

**② 主菜** おもにたんぱく質・・・筋肉・骨・血液などからだをつくる。  
えいよう3色の赤  
魚・肉・卵・大豆・大豆製品などのおかず。

**③ 副菜** **④ 汁物** おもにビタミン・ミネラル・・・体の調子をととのえる。  
えいよう3色の緑  
野菜・きのこなどのおかず。

～**かんたんに栄養バランスをよくするには**～

体の中では、いろいろな栄養素が助け合って働きます。できるだけ多くの種類の食品を食べましょう。時間がない時でも、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維をおぎなえる方法があります。

**ハムやゆで卵入りサラダを追加**

包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、すぐに使えるハムや、ゆでておいた卵などを使ったサラダを追加する。

**野菜や卵を追加**

ゆでたり、レンジで加熱をしたりした野菜を入れる。卵を割り入れても。

**野菜たっぷりのみそ汁を追加**

野菜を多く入れたみそ汁やスープなどの汁物を追加する。

**自分でも用意できそうなことがあるか、考えてみよう！**

パンだけ → ハムやゆで卵入りサラダを追加

カップラーメンだけ → 野菜や卵を追加

ごはんとお肉のおかずだけ → 野菜たっぷりのみそ汁を追加

**〇×クイズ**  
**秋の食べ物** くり

① 食べているのは植物の種子の部分である。〇か×か？  
② くりは昔、主食として食べられていた。〇か×か？

**答え**

① 正解は〇です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなどを含んでいます。  
② 正解は〇です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。