



10月

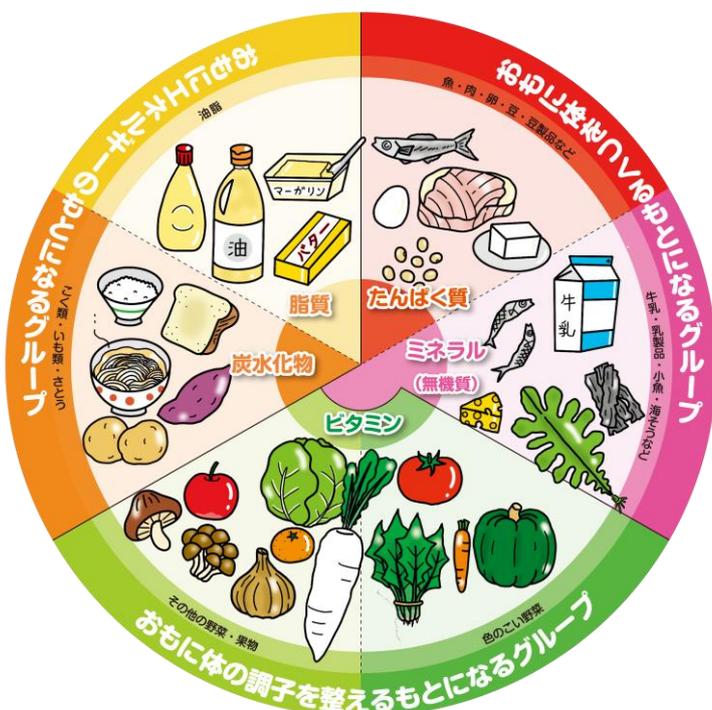
# 給食だより

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類など、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて、丈夫な体をつくりましょう。

## 食べ物の栄養とその働きについて知ろう！

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。

食べ物の栄養素とその働きについて見直し、食品を選んだり、食事を作ったりするときの目安にしましょう。また、実際に食事をする場面では、いろいろな食品を食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



毎日の食生活を見直してみよう！



朝食



昼食



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあります。苦手なものも「一口チャレンジ！」の気持ちを大切にすることや、様々な調理法を試してみることがおすすめです。

