

給食だより



令和3年 10月号
下妻市立大宝小学校

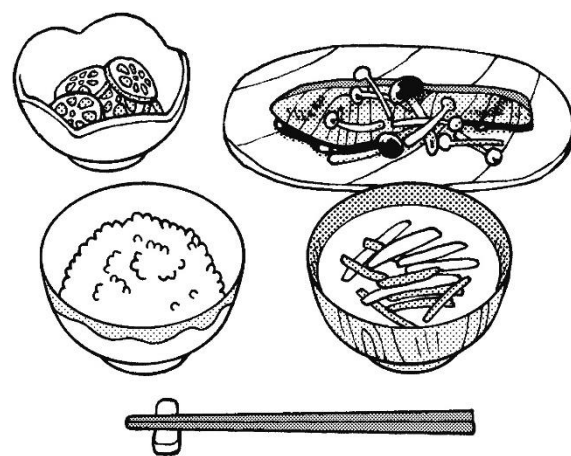
9月27日（月）から給食が始まりました。1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

秋は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。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物をいただきましょう。

栄養バランスのとれた食事



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



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給になります。

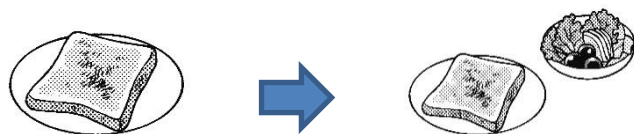
副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

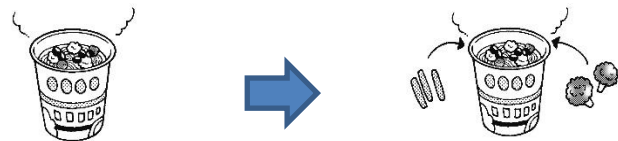
汁物

汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

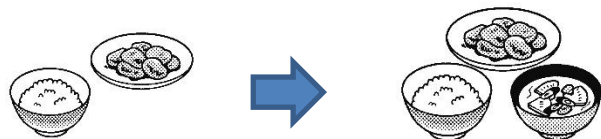
～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマト、加熱せずに使えるハムなどをサラダに追加すると、栄養のバランスがよくなります。

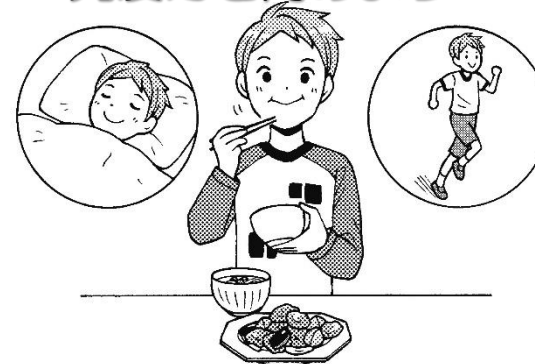


ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。



野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

免疫力を高めよう



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食料援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン



日本の食品ロスの量
約643万トン



間食を見直そう！



10月10日は目の愛護デー

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

