

給食だより

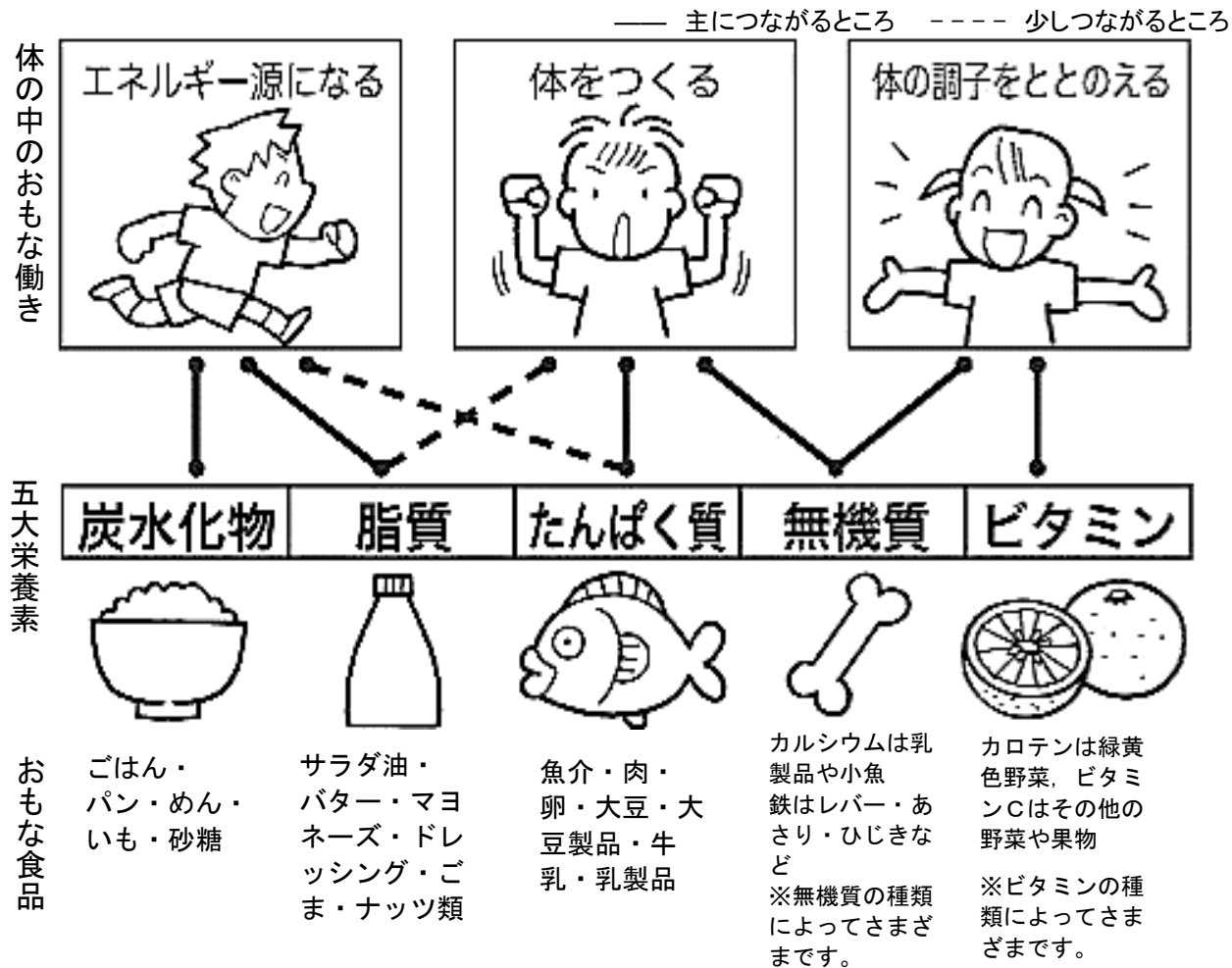
平成30年10月号
下妻市立東部中学校



朝夕が涼しくなり過ごしやすい季節となりました。実りの多いこの季節は、旬の食べ物がたくさん出回る時期です。自然の恵みに感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

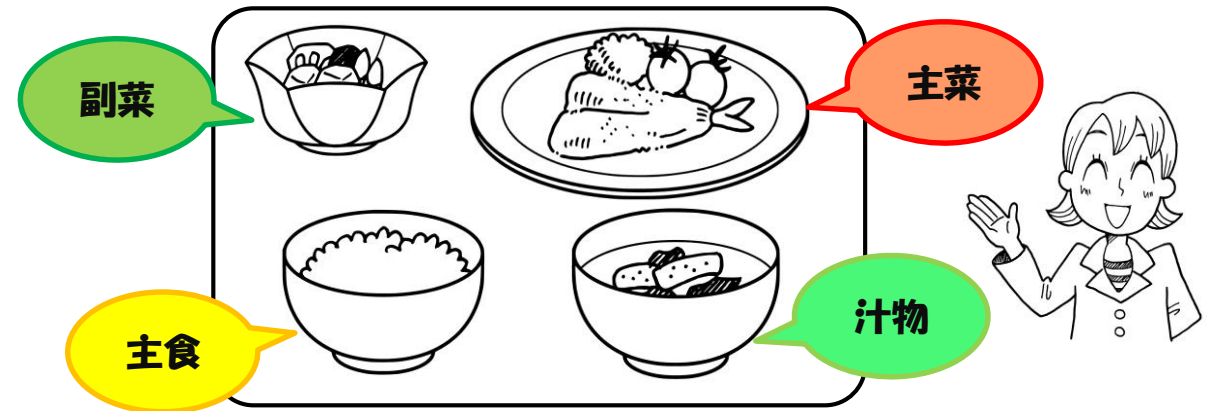
五大栄養素の働きを知ろう！

五大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンのことで、健康な体をつくり、成長していくために欠かせない栄養素です。食品に含まれている栄養素の量や種類はそれぞれ異なります。色んな種類の食品を組み合わせるとるように心がけましょう。



バランスの良い食生活と適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です！

心がけよう！ 栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養バランスが整います。主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質や脂質、副菜・汁物にはビタミンや無機質が多く含まれています。この他に成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品や、ビタミンCを多く含む果物類などを加えると、さらに食事が充実します。

～ 新米の季節！「ごはん」のいいところ～

米は昔から日本人の主食として欠かせない食べ物です。最近では「ごはん」以外にも、米を粉にした「米粉」が登場し、米パンや米粉を使ったお菓子などの加工品も増えてきました。しかし、食の洋食化が進んだことで、パンやめん類を食べる機会が増え、米の消費量は減っているのが現状です。ごはんのよいところを再確認してみましょう。

◎粒なので、よく噛む習慣が身につく

粉にして食べる小麦と異なり、自然によく噛んで食べる習慣が身につきます。

◎ゆっくり消化・吸収される

米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

◎塩分がない

パンやめん類と異なり、ごはんには塩分が含まれていません。

◎どんな料理にも合う

和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、日本の食文化を豊かにしています。

