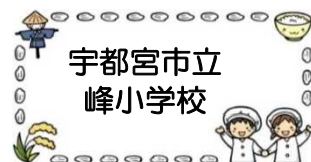




食育だより



12月の給食目標

○食べ物栄養について考えよう

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごしていますか？ しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

《12月3日は（木）は「おにぎりの日」です！》

給食では、牛乳・おかずが出るので、主食のおにぎりを作って持ってきてみましょう。

○ おにぎり作りのポイント ○

- ・おにぎりを握る前には必ず手を洗い、なるべくラップ等を使いましょう。
- ・おにぎりは冷ましてから持ってきてましょう。
- ・中身の具には生もの（たらこ、いくら、ネギトロ等）は入れないでください。

○ おにぎりの目安量 ○

給食で提供しているごはんの量 低：150g 中：175g 高：220g

⇒学校のお茶碗普通盛り（7分目）は約150gです。普段自分が食べているごはんの量で握りましょう。ごはんの量が多くて握りにくいときは、2個に分けて握っても良いでしょう。



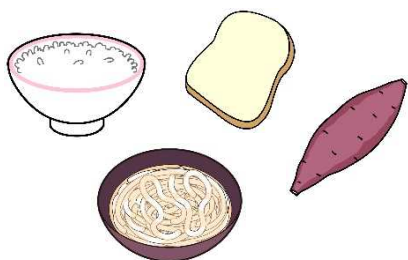
食べ物にはどんな働きがあるかな？

食べ物を分類すると主に3つに分けることができます。

黄色のグループ

「エネルギーのもとになるもの」
勉強したり、運動をしたりするための力のもとになるグループ。

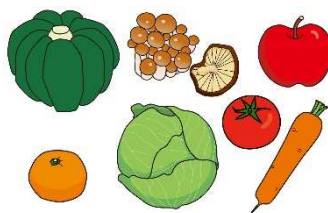
ごはん、麺、パン、いも類に多く含まれています。



緑のグループ

「体の調子を整えるもの」
病気になりにくくしたり、お腹の調子を整えたりするグループ。

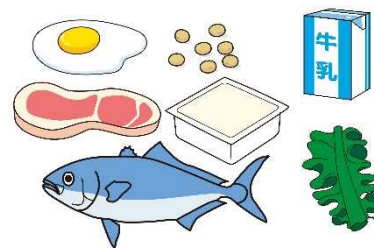
野菜、果物、きのこ類に多く含まれています。



赤のグループ

「体をつくるもとになるもの」
骨や歯、筋肉など体をつくるもとになるグループ。

肉、魚、卵、乳製品、海藻類に多く含まれています。



☆食べ物は、体の中での働きがそれぞれ違います。
色々な食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくりましょう！