

食育だより

★お家の人と読んでね

第5号 令和4年9月9日発行 豊郷北小学校

秋といえば、食欲の秋ですね。味覚の根本となる要素は『甘味』『苦味』『酸味』『うま味』『塩味』の5つの味覚です。子供にとって、ごはんを食べることは、栄養補給のほかにも「五感を刺激」し、「脳の発達を促す」重要な役割をもっています。「食べることは味覚だけでなく、五感を同時に使うたった一つの行為です。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

バランスのよい食事で免疫力アップ！

皆さんは、バランスのよい食事を心掛けていますか？主食だけや好きなものだけになっていませんか？バランスのよい食事は、私たちの心と体を健康にします。とはいっても、どんな食事なの？何をどれくらい食べたらちょうどいいの？と疑問があると思います。食生活指針を基にして作られたコマの形の「食事バランスガイド」のイラストよく見てみましょう！

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように食べると、バランスのよい食事になりますよ。



※基本はこの量ですが、年齢や性別・運動量によって違いがあるので詳しく知りたい方は、農林水産省のホームページをご覧ください。自分の「食事バランスガイド」をチェックしてみましょう！

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html

【ワンポイント】食材は旬のものを使い、さらに栄養満点の食事に！

＊旬の食材のいいところ＊

- ① 他の時期よりも新鮮
- ② 栄養価が一番高い(一年を通して)
- ③ 値段は安くなる



夏休み明け 生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、私たちの体にある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！



さんまの選び方



頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがある

黒目のまわりが、透明で澄んでいる

※さんまは価格高騰のため給食では出ません。



旬の果物 梨

梨にはタンパク質を分解する作用があります。そのため、調理に使用えばお肉を柔らかくすることができるだけでなく、食後のデザートに梨を食べることで消化を助けます。

給食では、9日に十五夜メニュー、21日に「福田梨園」の梨を使った献立を提供しますので、その様子は学校のホームページをご覧ください。

7・8月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ・にんじん	岩手県	キャベツ・きゅうり
青森県	キャベツ・だいこん	千葉県/埼玉県	にんじん
	トマト・りんご	長野県	レタス・はくさい・ズッキーニ
栃木県	ごぼう・なす・かぼちゃ	愛知県	ミニトマト
茨城県	ねぎ・ピーマン・いんげん	宮崎県	さといも
群馬県	キャベツ	宇都宮	もやし

地産地消 野菜

お問合せは学校、または栄養士 野澤までご連絡ください。

お米・玉ねぎ・きゅうり・じゃがいも・なす

給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「じゃがいも」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

