

11月

Nobember
秋

食育だより

甲斐市立竜王西小学校

令和4年 11月

大切にしたい もったいないの心

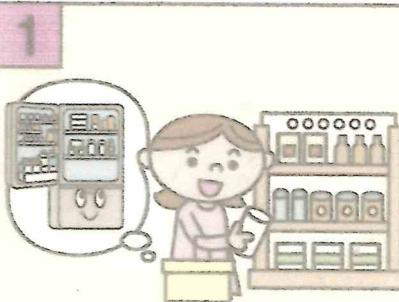


みなさんは、給食を残さずに食べていますか？
苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかるて
食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、
さまざまな理由で残している人がいるのではないでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、
それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達
ために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには
多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、
なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人々に食べることを
無理強いすることのないようにしましょう。

食品ロス削減 3つのコツ



家にある食材をチェックし、
使い切れる分だけ買いましょう。



家族の予定や体調を考慮し、
食べ切れる分を調理しましょう。



作った料理は早めに食べ切り
ましょう。

日々の健康にビタミンAを！

目の健康に関する栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物



けんこう からだ

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなど を多く含む食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんをまいにちから毎日必ず食べる
朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べる
効率よく栄養を吸収するために、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。



睡眠をしっかりとる
体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。