

11月

November

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、準備に時間がかかって
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のでしょうか。

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
のために、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

<p>1</p> <p>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。</p>	<p>2</p> <p>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。</p>	<p>3</p> <p>作った料理は早めに食べ切ら しましょう。</p>
--	--	---

目の健康に **ビタミンA** を!

目の健康に関わる栄養素に「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、
油と一緒に調理す
ると吸収率が高ま
ります。

ビタミンAを多く含む食べ物



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



<p>朝ごはんを毎日必ず食べる</p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上昇し、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。</p>	<p>よくかんで食べる</p> <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べるのが大切です。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。</p>	<p>睡眠をしっかり取る</p> <p>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。</p>
--	---	--