

給食だより

(毎月19日は食育の日)



2019年
10月号

明石市立花園小学校

秋風が吹き、気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋といわれるように、運動するにはぴったりです。スポーツの秋を楽しむには、じょうぶな体づくりが大切です。ワールドカップやオリンピックで活躍されているスポーツ選手のように、自分に必要な栄養は何か考え、食事に気をつけて生活してみましょう。

10月の目標：食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

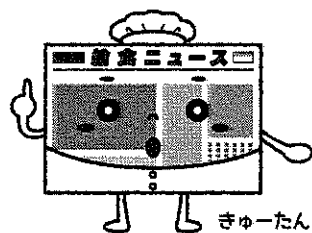
栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれている栄養素の種類や量が異なります。じょうぶな体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ、栄養をバランスよくとれる食事をすることが大切です。



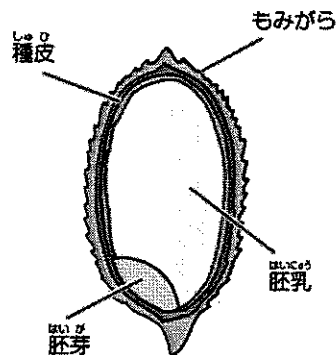
栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事をすることができます。



新米です！～お米のよさを知ろう～

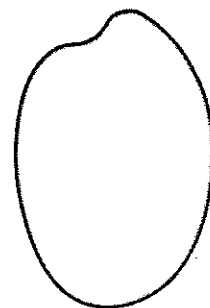
お米はイネのたね粒のまま食べる



お米はイネ（稲）のたねです。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養

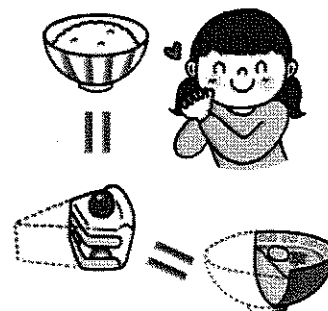
米 100g あたりの栄養素量
(精白米・うるち)



- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

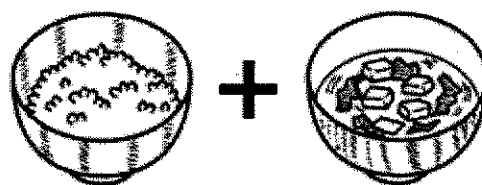
お米の栄養の約7割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

お米を炊いたご飯はじつは太りにくい食べ物



ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げると、量は割にヘルシーな食べ物なのです。

昔から食べられてきた「ごはん+汁物」



昔から日本では、ごはんを主食に、みそ汁とおかずを組み合わせる食べてきました。ごはんだけでは足りない栄養素をみそ汁が補ってくれるため、おいしいだけでなく栄養学的にも優れた名コンビなのです。

秋の食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう？

- ①ビタミンA
- ②ビタミンD
- ③ビタミンC

答え

②ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。