給食だより 10月

【毎月19日は食育の日】

笠岡市立北木小学校
おうちの人と読みましょう。

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。おいしく楽しく、そして自分の体のことを考えながら食べたいですね。おいしく健康に食べるポイントは、３つの働きの食べ物をそろえることです。赤・黄・緑のグループの食べ物の働きを知り、栄養バランスがとれた食事にしましょう。また、この時期はたくさんの作物が収穫される「実りの秋」でもあります。感謝して秋の味覚を味わいましょう。

☆ 食べ物の働きを知ろう ☆

赤の食べ物

★体をつくるもとになるもの

食べると体が大きくなるよ！

♪ 主に主菜になるよ ♪

黄の食べ物

★エネルギーのもとになるもの

食べると体や頭を動かす力になるよ！

♪ 主に主食になるよ ♪

緑の食べ物

★体の調子を整えるもの

食べると皮膚や粘膜の成長を助けるよ！

♪ 主に副菜になるよ ♪

☆ 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べよう ☆

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べるのがおすすめです。

主食・主菜・副菜が別になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用しましょう。

食べ物は体の中での働きがそれぞれ違います。いろいろな食べ物を組み合わせてバランスよく食べましょう。