

食育だより 10月号



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

青い空、さわやかに吹き渡る秋風が心地よいですね。

芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう！

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。

3つのグループの食品が食事の中にかたよりなく入るように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

10月の給食目標
えいようについて
かんがえよう

<p>じょうぶ からだ 丈夫な体! (おもに体をつくる)</p>	<p>げんき 元気でニコニコ! (おもに体の調子を整える)</p>	<p>パワーアップ! (おもにエネルギーになる)</p>
<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミン</p>	<p>たんぱく質 炭水化物 (糖質)</p>
<p>無機質 (カルシウム・鉄)</p>	<p>ビタミンA (カロテン)</p>	<p>脂質</p>
<p>魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>色のこい野菜</p>	<p>米、パン、めん類、いも類など</p>
<p>牛乳、乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>ビタミンC など</p> <p>その他の野菜、きのこ類、果物</p>	<p>米、パン、めん類、いも類など</p>
		<p>油、バター、マヨネーズなど</p>

えいようこくばん 栄養黒板をチェックしよう!

給食でよく使う食品のカードが、はたらきにより3つの仲間にわかれています。

今日の給食の献立と使っている材料、どのグループの仲間が使われているかわかります。



低学年玄関前にあります。給食委員が、毎日お世話しています。今日の給食は何かな? 毎日見てね!



10月27日は

えほん なか きゅうしょく
絵本の中からとびだしてきた給食です！



「ふしぎ町のふしぎレストラン
めざましスーフのすごいききめ」

(作: 三田村 信行)より

「ふしぎレストランのめざましスーフ」

「オムライス」
(作: ケロポンズ)より
「オムライス」

「よるのやおやさん」
(作: 穂高 順也)より
「よるのやおやさんの
やさいサラダ」



3冊の絵本をもとにした給食です。

絵本を読んでから給食を食べると、いっそうおいしく食べられますよ。

図書館に3冊ともそろっているのので、ぜひ読んでみましょう！

みんなの給食が作られている

なんぶきょうどうちょうりじょう
南部共同調理場で見つけた
これなあに？



これは 真空冷却機！

この大きな箱は、真空冷却器といいます。ゆでたアツアツの野菜をこの機械に入れると、短い時間で冷やすことができます。(空気を抜いて中を真空にすることで温度を下げる機械です。)

サラダやあえものをつくる時に使います。

南部共同調理場には、たくさんの給食を作るために、不思議な機械や道具がたくさんあります。毎月紹介していくので楽しみにしていてくださいね。