

食育だより 10月号

令和6年 9月30日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるようにいろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事ではいろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

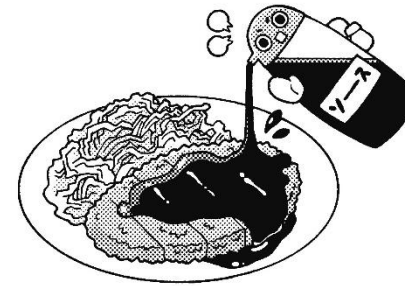


3つの食品グループをそろえましょう！

あか・きいろ・みどりの3つのなかまをそろえると、栄養のバランスがよくなります。下の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

あかのなかま からだ 体をつくる		きいろのなかま エネルギーになる		みどりのなかま 体のちょうし をととのえる	
たんぱく質 が多い 食品	カルシウム が多い 食品	炭水化物 が多い 食品	脂質 が多い 食品	ビタミンA が多い 食品	ビタミンC が多い 食品
 魚・肉・卵 まめ・豆製品	 小魚・牛乳 乳製品・海藻	 米・パン めん・いも 砂糖	 あぶら 油	 緑黄色野菜	 その他の野菜 果物

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

©少年写真新聞社2024

自分のできる 減塩 にチャレンジ！

自分のできる 塩分の量を知ろう

食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分のできる 食べ方を工夫しよう

ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす

昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる

カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

©少年写真新聞社2024