

食育だより 10月号

令和5年 9月29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	きいろのなかま	みどりのなかま		
からだをつくる	エネルギーになる	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
魚・肉・卵	小魚・牛乳	米・パン めん・いも	油	その他の野菜 果物
豆・豆製品	乳製品・海藻	砂糖		

クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで

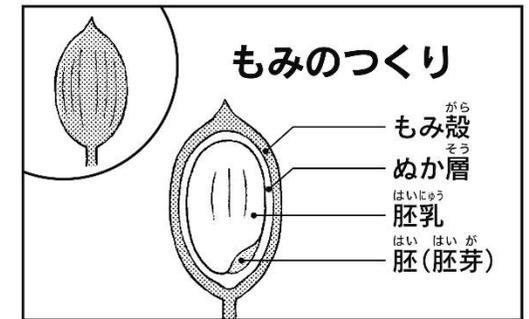


収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。

2023年10月10日の食育だより 10月号

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



©少年写真新聞社2023

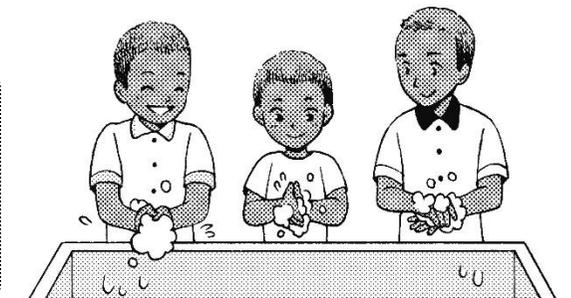
10月10日は



目が疲れると頭痛や肩こりなどをおこすことがあります。遠くを見るなどして目を休ませたり、普段から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を食べるようにしましょう。

10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



©少年写真新聞社2023