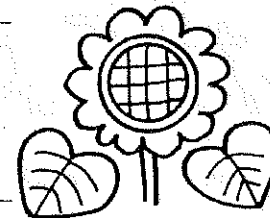


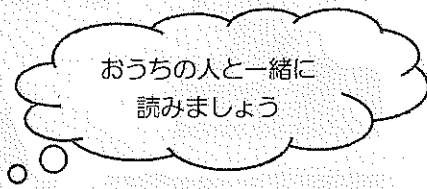
食育だより



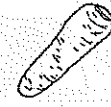
令和元年8月
大槌町学校給食センター

夏休みが終わり、2学期のスタートです。その前に夏休み中の食生活を振り返ってみましょう。

食事はみなさんの体と健康をつくる大切なものです。2学期も栄養のバランスに気をつけて食事をするようにして、元気にすごしましょう。



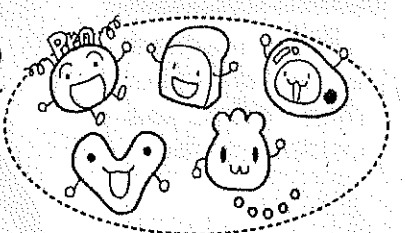
8月31日は野菜の日



8月31日は「野菜の日」です。昭和58年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと「8・3・1」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」に制定しました。この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている人もいるのではないのでしょうか。こんな時こそしっかり野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

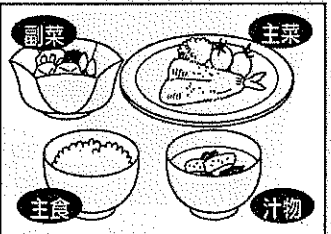
5 わたしたちの体に大切な大栄養素の働きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。



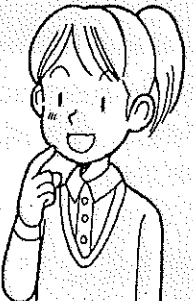
心がけよう!

栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。

5大栄養素って、元気にすごすために大切なんだね!



体の中のおもな働き 5大栄養素



- 炭水化物
- 脂質
- たんぱく質
- 無機質
- ビタミン

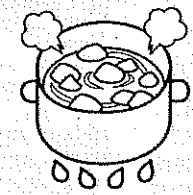
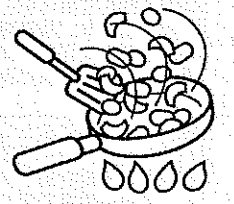
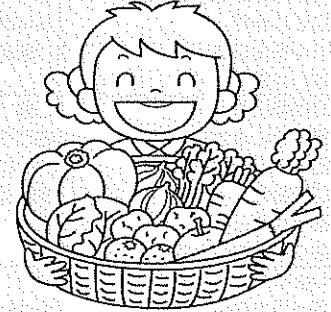
- ごはん、パン、めん、いも、砂糖
- 植物油、ラー油、魚の油、ドレッシング
- 魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品
- カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。
- ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。

おもな食品

野菜をたっぷり食べるには……

●1日3食 平均に分けて食べよう
1日の必要量は、3食に平均的に分けて食べれば楽に食べることができます。朝食をぬいたり、夕食で野菜を食べなかったりすると、必要量をとるのはなかなかむずかしくなります。

おうちの方へ



●火を通すとたくさん食べられます
生野菜はかさばっているのでも意外と少ないのです。野菜は生で食べるより、煮物、炒め物、おひたしなど火を通すとカサが小さくなって、たっぷり食べられます。ビタミンCは熱で多少壊れますが、摂取量が多いのでその分補えます。