

給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより10月号

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。しっかり食事を取り、いろいろな秋を楽しみましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう！



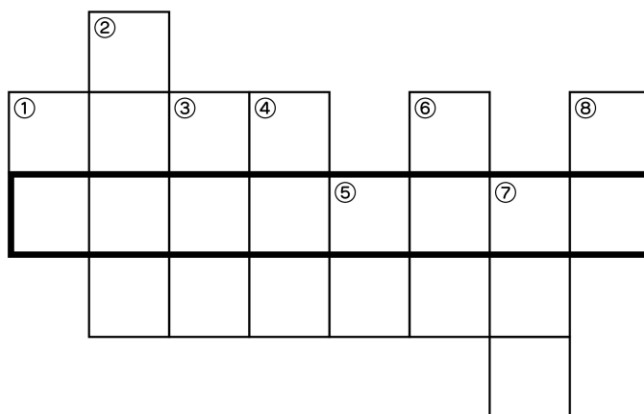
わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものから取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養素をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事をすることができます。

食べ物パズル

ヒントを見て①から⑧に縦に言葉を入れてね。
太枠の中に入る言葉は何？



【ヒント】

- ①しゃりしゃりした歯ごたえの果物。津の名産。
- ②香辛料。吸うとくしゃみが出ることもあるよ。
- ③さけの卵。
- ④にわたりのひなに形が似ている〇〇〇豆。
- ⑤イガに包まれている秋の果実。
- ⑥しいたけ、しめじ、えのきなどのこと。
- ⑦マヨネーズの材料は酢・卵・〇〇〇。
- ⑧秋の果物。干したのもおいしいよ。

食べ物パズルの答え／しよくよの食欲【秋の食欲】