



10月

しょくいく

# 食育だより

岩国市立灘小学校

令和6年10月18日

(毎月19日は食育の日!)

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるとよいですね。



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

献立表でも、料理に使われる食材を「3つの食品グループ」に分けて記載しています。

### 10月10日は「目の愛護デー」でした!

人間は、情報の約80%を視覚から得るといわれています。最近では、タブレットやゲームにより、必要以上に目を使っています。日頃から目を休め、目を大切にしましょう。

#### 目に良い栄養素と食べ物

ビタミンA・・・粘膜を保護する。(レバー、色の濃い野菜、うなぎなど)

ビタミンB群・・・疲れ、視力低下を防ぐ。(豚肉、さば、青魚など)

ビタミンC・・・充血を防ぐ。リフレッシュさせる。

(色の薄い野菜、果物など)

アントシアニン・・・毛細血管の血行をよくする(ブルーベリーなど)

10月9日の給食のデザートは、ブルーベリーゼリーでした。



しゅん しよくざい つか きゅうしょく しょうかい  
旬の食材を使った給食をご紹介します！

あき 秋は、お米や野菜、果物  
など、おいしい旬の食材  
がたくさんあります！



**10月16日(水)**  
この日の献立は、パン、さつまいもの  
シチュー、野菜サラダ、牛乳でした。  
さつまいもは、病気の予防に役立つ働  
きをするビタミンCや便秘予防に効果  
のある食物繊維を多く含んでいます。

給食レシピ 紹介

10月22日(火)の給食に出ます。



※調味料の量や具材は  
お好みで調整してください。

いっちゃんのサラダ

1年生の国語で学習する「サラダでげんき」に出てくる  
サラダです。ぜひご家庭で作ってみてください。

材料(4人分)

- ・ロースハム 30g
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 40g
- ・トマト 40g
- ・コーン(缶詰や冷凍) 20g
- ・にんじん 30g
- ・塩こんぶ 3g
- ・かつお節 3g
- ・砂糖 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・酢 大さじ1

作り方

- ① トマトを1cm角に切る。(トマトは、お好みで湯むきをする。)
- ② にんじんを千切りにし、さっと茹でる。
- ③ ハム、キャベツを千切りにする。
- ④ きゅうりを輪切りにする。
- ⑤ ★の調味料を合わせておく。
- ⑥ 全ての材料と★を入れてよく混ぜる。

