食育だより 10月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭　安永

「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。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

～食べ物の３つの働き・６つの食品群～

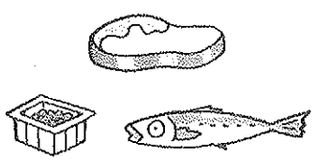
たんぱく質	無機質（ミネラル）	ビタミン	炭水化物	脂質
おもに体の組織をつくり、エネルギーにもなる	おもに体の調子をととのえ、体の組織もつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる	おもに体の組織をつくり、エネルギーにもなる

体をつくる

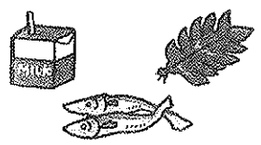
体の調子をととのえる

エネルギーになる

1群 たんぱく質を多く含む食品



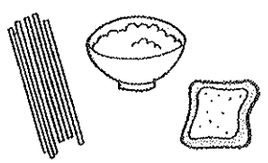
2群 無機質を多く含む食品



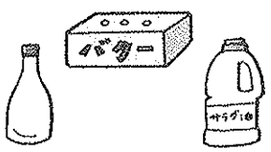
3群 ビタミンＡを多く含む食品

4群 ビタミンＣを多く含む食品

5群 炭水化物を多く含む食品



6群 脂質を多く含む食品

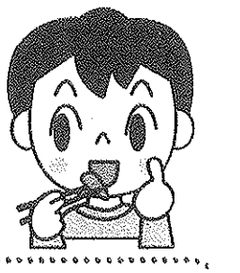


10月　給食・食育目標

◎ 食べ物の働きについて知ろう

～10月10日は「目の愛護デー」～

目の健康にビタミンAを！



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

★給食センターでは、10日に「目の愛護デー」にちなんだ献立を予定しています。
今月は、ハヤシライスの中にビタミンＡを多く含む食品を入れています。探してみましょう！

～食べ物を大切にしよう～

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればとても多い量になります。この残量、どのように感じるでしょうか。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるように心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

１０月３０日は、「食品ロス削減の日」です。できることから取り組んでみましょう！