

きゅうしょくだより 10月号

おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市立聖和小学校

がつ 10月のもくひょう

ルールを守って
食事をしよう



食べ物は、含まれる栄養素のはたらきをもとに、「黄」「赤」「緑」の3つの色のグループに分けられます。9月号の「黄のグループの食べ物」に続いて、今月は「赤のグループの食べ物」について紹介します。

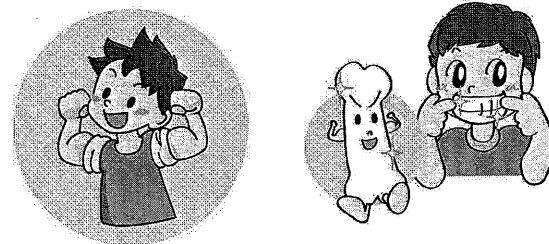
赤のグループの食べ物について知ろう

赤のグループの食べ物のはたらき

◆はたらき…体をつくるもとになる

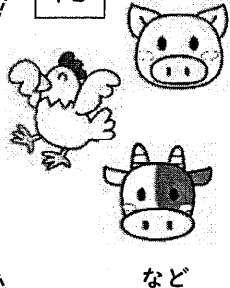
きん肉や血、かみの毛やつめをつくるたんぱく質、

ほねや歯をじょうぶにするカルシウムなど、成長に必要な栄養素が多く含まれています。

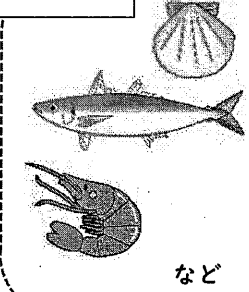


赤のグループの食べ物

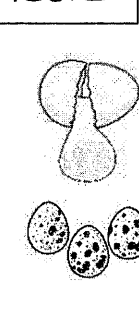
にく肉



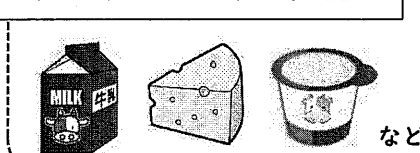
ぎょかいりい魚介類



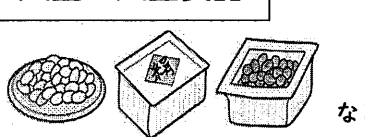
たまご



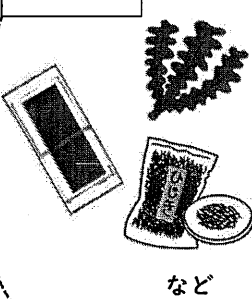
ぎゅう牛にゅう・にゅう製品



だいず大豆・大豆製品



かい海そう



10月は食品ロス削減月間

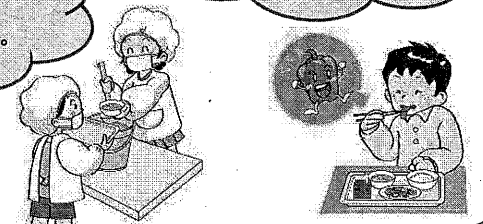
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしま
う食べ物のことをいいます。日本の食品ロスは、年間
約461万トンで、これは東京ドーム3.8個分の量に
なります。

1人ひとりの小さな行動が、食品ロスを減らす
大きな力になります。できることから取り組み、おい

しく給食を食べましょう。

「食べきれないかな？」と
考えてから盛りつけよう。

にがてな食べ物は1口でも
食べるチャレンジをしよう。



10月の給食より

1日(木)

- ・ほっけのおろしじょうゆかけ
- ・ぶたじる
- ・ごはん
- ・くきわかめのつくだに
- ・ぎゅうにゅう

「ほっけ」

北海道などの寒い海で育つ魚です。そのため、脂がのっ
ておいしくなります。今回は、焼き物機で焼いたほっけに、
みりん、うす口しょうゆ、大根おろして作ったおろしじょう
ゆをかけて調理します。

しんこんだて
新献立

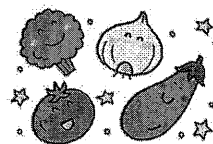


食育だより No. 2

大阪市立聖和小学校

毎月19日は
食育の日

野菜をもっと食べよう！



1日に必要な野菜 350g以上

大阪市の調査では、野菜は1日平均252.4gしかとれていないと報告されています。

野菜からも水分補給

野菜や果物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するとよい点は、

- ① 食事をとるだけで、無意識のうちに水分補給ができる
- ② ゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい
- ③ 食事からとった水分は体に保持されやすい などです。

まだまだ暑いこの季節、水分補給のために、1日3食しっかりと食べましょう！

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

©少年写真新聞社2024

野菜チェック

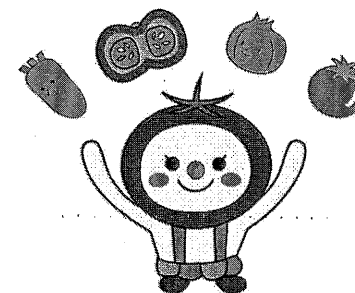


いくつか当てはまりますか？当てはまるものにチェックを入れてください。

- ☐ 外食が多い
- ☐ 朝食を食べない または食べないことが多い
- ☐ めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- ☐ かむことを意識していない
- ☐ 早食いの傾向があり食事時間が短い
- ☐ 最近体重が増加済み
- ☐ 便秘気味だ
- ☐ 血圧・血糖値が高め

★ひとつでもチェックがある人は野菜が不足しているかもしれません。

大阪市 HP 「YASAI チェック」より



野菜を食事として食べる効果

- ① 食事全体のエネルギーが減り、肥満予防！
- ② かむ回数が増える！
- ③ 先に食べると、血糖値の急上昇をおさえるなど、病気予防！



野菜たっぷり！給食メニュー

- とうがんのスープ（9月7日）
とうがん、にんじん、チンゲンサイを、1人当たり合計約60g使用します。
- オイスターソース焼きそば（9月11日）
キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにくで1人当たり合計約100g野菜を使用します。

朝・昼・晩ごはん、
野菜を親子でもりもり
すすんで食べましょう

