

10月食育たより

【今月の目標】
 栄養バランスの良い食事を
 しよう!

令和2年10月 小学生用

バランスよく食べよう!

食品のおもな栄養素とそのはたらきを知り、バランスよく食べましょう

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質

食べ物は、元気な体を作るために、色々な働きをしてくれます。背が伸びて体が大きくなったり、元気いっぱい体を動かして遊んだりできるのも、食べ物のおかげです。

食べ物によって、その働きは違います。ですので、好き嫌いせず何でも食べることが大切なのです。



舌で感じる味には、甘み・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐ったもの、苦味は毒を示し、本能的に避けるよう人間の体はできています。

そのため、小さい頃は酸味や苦味のある野菜などを苦手とする人が多いのですが、色々な味を経験することで、大人になるとおいしく食べられるようになります。



きのこの名前 知ってるかな?



秋の味覚きのこは、香りや歯ごたえが良く、お腹をきれいにしてくれる食物繊維が豊富です。給食では、味噌汁や煮物に良く入っていますね。

