

# 10月 食育だより

【今月の目標】

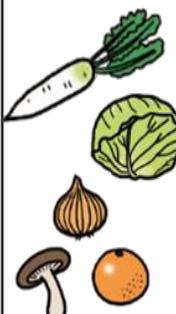
栄養バランスを考えよう！

令和5年10月 中学生用

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つのグループ（食品群）に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには、摂取する栄養素に偏りが無いよう、6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で意識して心がけましょう。

## 栄養素の働きを知ろう！

【6つの基礎食品群】

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	骨や歯をつくるものになる	成長を助け、目のほらたきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品	 魚・肉・卵・豆・豆製品	 牛乳・乳製品・小魚・海そう	 緑黄色野菜	 その他の野菜・果物	 米・パン・めん・いも・砂糖	 油・バター・マヨネーズ・ナッツ

🏆 新人戦ももうすぐですね。自分の持てる力を十分に発揮するために、日頃から必要なことは何か考えてみましょう！

### ◎朝食を毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。



### ◎よく噛んで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よく噛んで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べすぎを防いで適量をとることができます。



### ◎睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時間に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠を確保しましょう。

