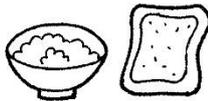
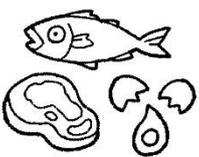
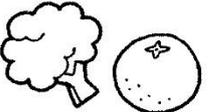


10月食育たより

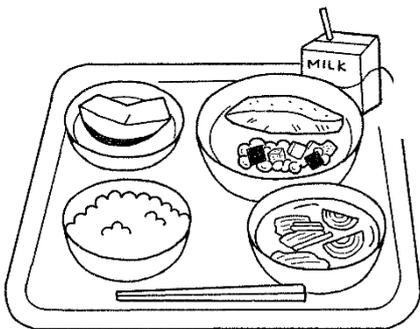
【今月の目標】
 栄養バランスの整った
 食事をとろう！

令和6年10月 小学生用

知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、 きのことなど</p>

エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる
		



きゅうしょく えいよう 給食の栄養

毎日の給食には、5つの栄養素と3つの働きが全て入っています。したがって、好き嫌いを残さず食べることで、栄養バランスの整った食事となり、健康な体をつくることができます。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる！？

小さい頃は苦手でも、大きくなると食べられるようになるという事はよくあります。これは、味やにおいを何度も経験して、食べ慣れていくためと考えられます。毎日の食事の中で、苦手なものでも少しは食べてみましょうね。

