

# 給食だより 10月

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかりとって、いろいろな秋を楽しみましょう。

## 栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからと入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



### 栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群に分けることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



### 保護者のみなさまへ

秋は、勉強にスポーツにと、いろいろなことに取り組むのに格好の季節です。栄養のバランスのよい食事を三食とり、十分な休養・睡眠をしっかりとって、子どもたちが元気に活動できるように応援してください。

## 食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量  
約380万トン

日本の食品ロスの量  
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

## 10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜を食べよう

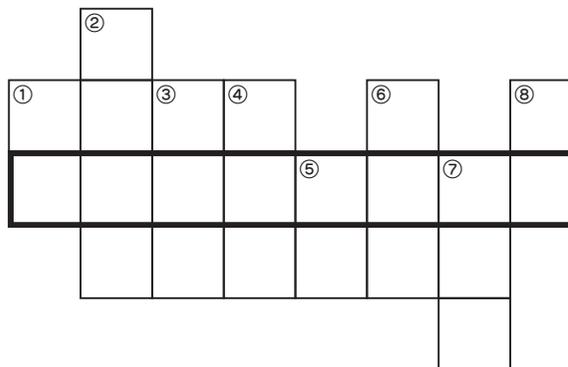
緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

## 間食を見直そう！



## 食べ物パズル

ヒントを見て①から⑧に縦に言葉を入れてね。太枠の中に入る言葉は何？



### 【ヒント】

- ①しやりしやりした歯ごたえの果物。ありの実。
- ②香辛料。吸うとくしゃみが出ることもあるよ。
- ③さけの卵。
- ④にわたりのひなに形が似ている〇〇〇豆。
- ⑤イガに包まれている秋の果実。
- ⑥しいたけ、しめじ、えのきなどのこと。
- ⑦マヨネーズの材料は酢・卵・〇〇〇。
- ⑧秋の果物。干したのもおいしいよ。