



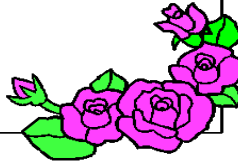
令和6年10月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

10月

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節になりました。勉強、運動、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。さらに、食欲の秋でもありますね。さばやさけ、さつまいも、きのこ、くだものなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて、丈夫な体を作りましょう。

給食目標
食事の大切さを
知ろう！



栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でははたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをとることができるのです。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子をととのえる ビタミン	
たんぱく質 炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
こめ、パン、めん類、 いも類など	油、バター、 マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、 豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、 きのこ類、果物

6年生の家庭科で、1食分の献立をたてる学習をしています。その発展として、給食の献立も考えてもらいます。家庭科で学んだ五大栄養素をそろえたうえで、みんなが喜ぶ献立にするのは難しいと思いますが、楽しい献立を考えてください。5年生以下のみなさん、3学期に6年生の考えた給食を実施する予定ですので、楽しみにしててくださいね。

生活習慣病を防ごう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3です。その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若いころからすでに始まっているとされます。子どものころに一度身につけてしまった健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

給食レシピ紹介 ~ 豚のねぎみそ焼き ~



材料(4人分)

- 豚肩ロース40g程度 4枚
- しょうが ひとかけ
- ねぎ 3cmくらい
- 砂糖 小さじ1強
- みりん 小さじ1強
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- 赤味噌 大さじ1

作り方

- しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする
- 調味料と野菜を混ぜ、豚肉につける
- 味がしみたらフライパンや魚焼きグリルなどで焼いて、できあがり!

豚肉だけでなく、鶏肉や魚の切り身などにもあいます。お弁当にもどうぞ!