

# 10月 給食だより



新座市立第四小学校  
校長 梅田 竜平  
栄養士 庄司真名実

## 10月の給食目標：食べものの栄養について知ろう。

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べるようにしましょう。

また、主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、さまざまな食品を食べることができて、栄養のバランスがととのいます。

## 食品群で栄養バランスをととのえましょう。

バランスよく食べるために目安になるのが、食品を体内での働きによって「黄、赤、緑」の3色に分けて食べる方法（3色食品群）です。3つの色のグループに入る食品を覚えて、それぞれからバランスよく食べるようにしましょう。

### 【黄色の食品群】主にエネルギーのもとになる食品



ご飯・パン・めん



いも類



砂糖



油

脂質  
炭水化物

たんぱく質

無機質

### 【赤色の食品群】主に体を作るもとになる食品



肉類



魚類



牛乳・乳製品



卵



豆・大豆製品

### 【緑色の食品群】主に体の調子をととのえるもとになる食品



野菜



果物



きのこ

ビタミン  
無機質

### 【保護者の方へ】

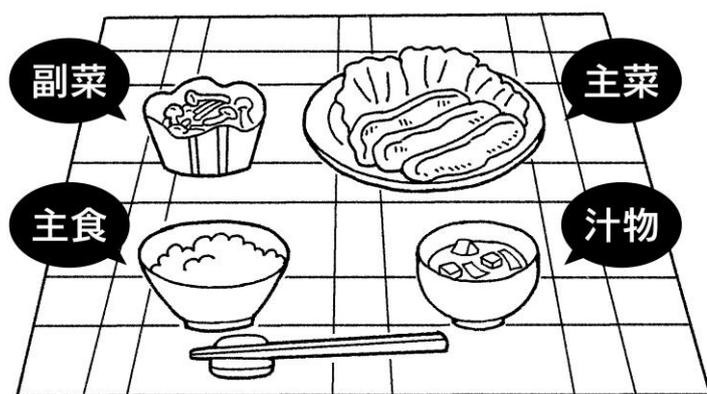
成長期の子供たちにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとることは、健康に生活する上で、とても大切なことです。それぞれの食品群の中から、まんべんなく食品を選ぶと栄養バランスのとれた食事になります。毎日の食事作りにも活用していただければと思います。

また、お子さんと一緒に、「黄、赤、緑の食品群がそろっているかな？」と意識をしながら食事をすると、バランスのよい食べ方がわかってくるかと思います。ぜひ、食事の際に、お話ししてみてください。

## 主食、主菜、副菜、汁物のそろった食事を。

献立を立てる時には、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や脂質を、副菜と汁物などからは主にビタミンや無機質、食物せんいをとることができます。

## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## 秋の味覚を楽しみましょう。

秋には新米をはじめ、りんごやぶどう、柿などの果物、さつまいもやさといも、きのこ類など、おいしい食材がたくさんあります。さまざまな「秋の味覚」を味わってください。

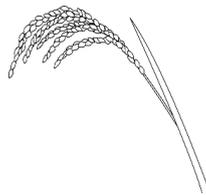
### 【秋が旬の食べ物を紹介します】

さんま



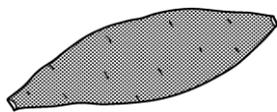
秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時期になります。

米



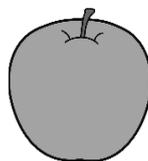
新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかく、独特のうまみが楽しめます。

さつまいも



食物繊維がたくさん含まれる、秋の味覚です。

りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい季節です。香り高く秋を感じる果物です。

## 10月は「食品ロス削減月間」です。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

