



# 食育だより 10月

平成 28 年 9 月 30 日  
早島町立早島小学校

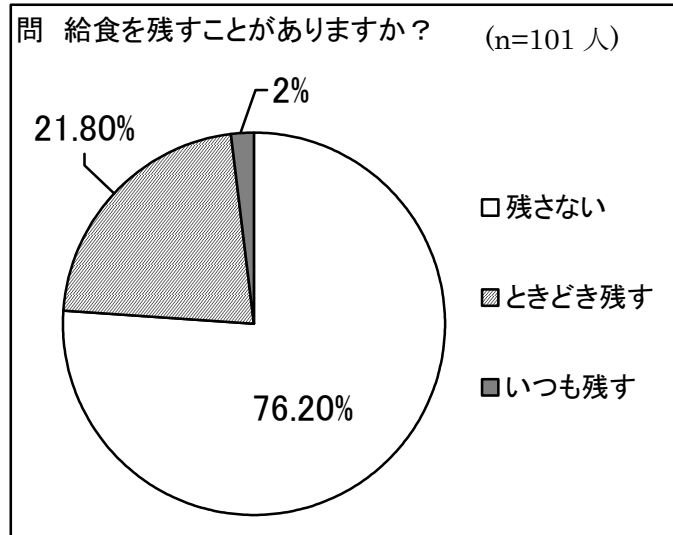
暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しんでくださいね！



## 食生活調査結果



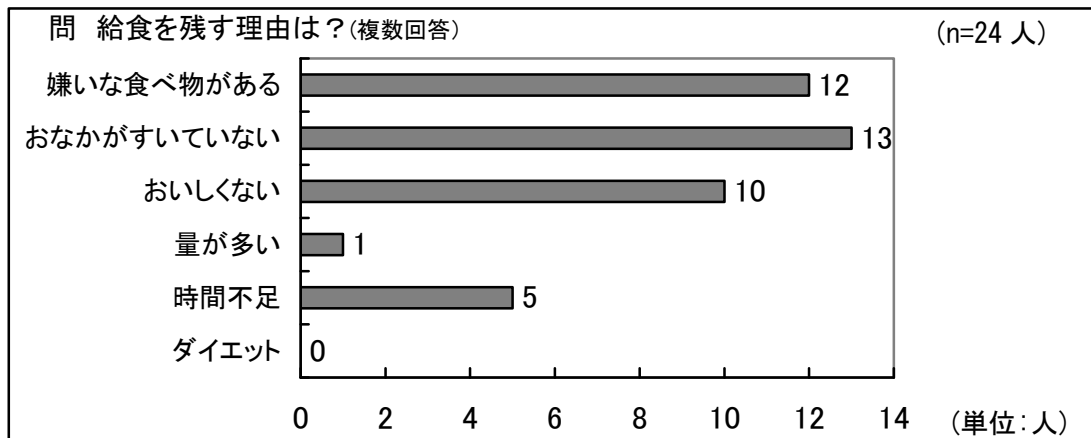
6月に5年生を対象にした、食生活調査を行いました。結果は、食育だよりを通じてお知らせします。今回は、給食に関する結果です。



給食の摂取状況を見ると、76.2%の人が「残さず食べる」と回答しています。

給食を食べない理由は、「おなかですきいていない」が最も多く、「嫌いな食べ物がある」「おいしくない」の順でした。

給食は、健康に成長するために、栄養バランスを考えて提供しています。偏りがあると、疲れやすくなったり、肥満ややせすぎになったりする可能性があります。右のチェック表で食生活を見直しましょう。



## 食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの「五大栄養素」を含んでいます。体によい食品も、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



### ★五大栄養素とその働き

<b>炭水化物</b>	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
<b>たんぱく質</b>	おもに体(筋肉など)をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
<b>脂質</b>	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
<b>ビタミン</b>	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
<b>無機質(ミネラル)</b>	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など

### あなたの食事の栄養バランスは？ の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている

**健康な心と体を育むために…**

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。