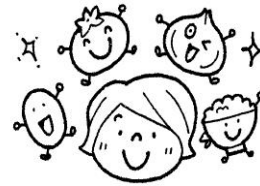


# 10月 給食だより



令和5年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和5年10月2日

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つ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るようしましょう。



## コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選びましょう。



### 栄養バランスを 考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

### 食品表示を チェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

「食べる」ことは一生続きます。

そのときの年齢やからだの状態によって、「自分のからだにどんな食べ物が必要なのか？」を考えて食べることが大切です。

給食は1食分の見本です。

みなさんが、生涯健康で過ごすために、給食を食べながら必要な食事について学んでくださいね。



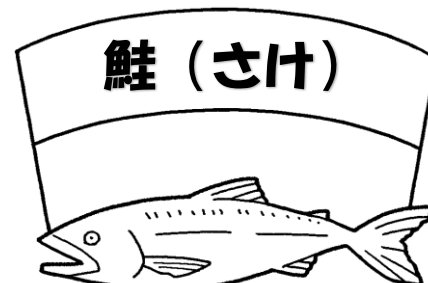
## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

かんがえよう！



**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。

## ☆旬の食材を味わおう☆



さけの身は、サーモンピンクといわれるほどきれいな色をしています。実は「白身魚」です。えさとなる「えび」に含まれるアスタキサンチンという色素成分によって、きれいなサーモンピンクになるのです。ちなみに、さけの卵は「いくら」です。