

＊給食だより＊ 10月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

残暑が厳しい9月が終わり、いよいよ運動会に向けての練習が始まります。児童1人1人が持っている力を出し切れるように、体の調子を整えて臨んでほしいと思います。

さて最近、5年生は家庭科で五大栄養素を学び、献立作成にとっても関心をもっているようです。また、給食委員会の話し合いの中でも、自分たちで献立を考えたいという意見もでています。食に興味関心をもっている児童が多いと感じます。児童たちが、自分で食事を選ぶ力をつけていけるように、携わってきたいです。

栄養バランスを考えた食事選びとは？

● 選び方の基本

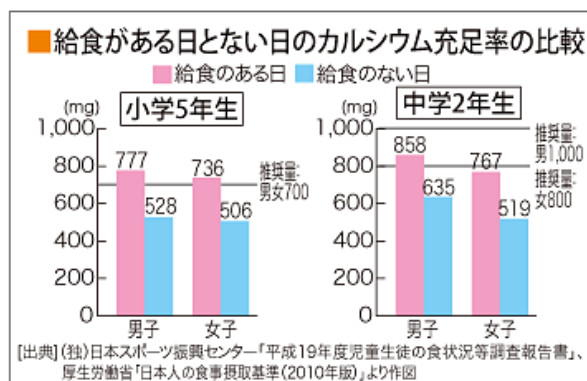
主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物

不足しがちな栄養素



休日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



自分で食事を選ぶ時

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	主菜	副菜
おにぎり そば パン	冷ややっこ 焼き魚 からあげ ゆで卵	サラダ 煮物 スープ ミネストローネ

塩分
注意!



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満