

給食だより

9月号

令和5年8月30日発行
川崎市立上丸子小学校

厳しい暑さが続いた夏休みでした。みなさんは、水分をこまめにとるなど、夏の食生活について考えながら過ごすことができましたか。暑い日はまだ続きます。生活リズムを整えるためにも、3食しっかり食べるなど、引き続き考えて元気に過ごしましょう。

9月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

●食べ物の3つの働き

食べ物は体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。どのように分けられるか紹介します。

エネルギーになる

ごはん、パン、めん
いも類、油、さとう など

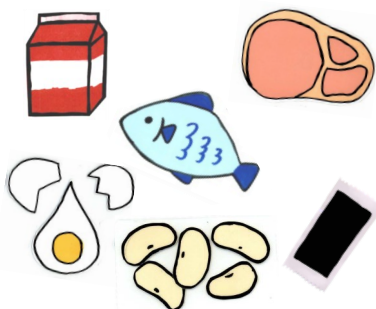


体を動かしたり、勉強する時などに考えるために脳を働かせたりする力のもとになります。

不足すると、元気がでにくくなり、疲れたり頭がぼーっとしたりしやすくなります。

体をつくる

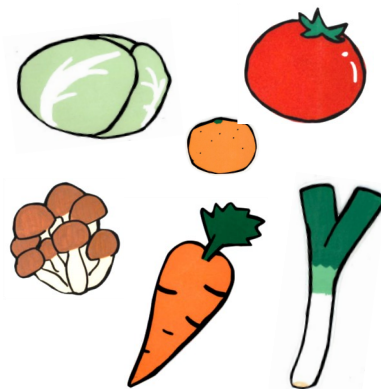
肉、魚、牛乳・乳製品、
大豆・大豆製品、たまご、
海そう類 など



血液や筋肉、皮ふをつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムや無機質を多く含む食べ物です。

体の調子を整える

野菜、果物、きのこなど



はだやおなかの調子を整えたり、免疫力を高めて病気を予防したりします。

健康な体作りには欠かせないビタミンや食物せんいを多く含む食べ物です。

8月31日 野菜の日

野菜を多く食べてほしい、もっと野菜について知ってもらいたいという思いから、語呂合わせで「野菜の日」を定めました。みなさんは、1日にどのくらい野菜を食べていますか。ふり返りましょう。

1日あたり 食べたい野菜の量 → 350g

〈給食に入っている野菜量紹介 (中学年量)〉



野菜スープ
53g



ポークカレー
90.45g

給食だけでは350g食べるのは難しいです。3食を通して野菜を食べて、健康な体を目指しましょう。