

10月

食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。



バランスよくとろう！ 五大栄養素の働き

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない、大切なことの一つです。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異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによいようにしましょう！



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



骨を丈夫にしましょう！

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？人によって多少異なりますが、おおよそ 206 個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

◎丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする

バランスのよい食事をする

よく寝る



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

カルシウムばかりではなく、たんぱく質やビタミン C、そして日が短くなる冬にはビタミン D も食事から十分にとる必要があります。

骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

食育標語紹介

ありがとう かんしゃの気持ちで いただきます
 朝ごはん 食べて元気に 学校へ
 朝ごはん 朝の目ざまし 時計だよ
 よくかんで もりもり食べよう 朝ごはん
 早ね早おき いっぱい食べて 元気よくいきます
 朝ごはん 食べれば心も体も あたたまる