



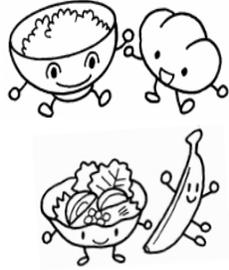
給食たより

平成29年9月29日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛

「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と言われるように、秋は気候もよく充実した日々が過ごせる季節です。よく食べ、よく動き、よく学び、よく寝て、毎日を元気に過ごしましょう！！

偏っていませんか？
栄養バランス

たんぱくたんぱく とうもろこし とうもろこし とうもろこし
とりすぎ注意



《 お知らせ 》
10月17日から27日は読書週間です

秋の読書週間に合わせて、給食にブックメニューが登場！！

- 17日** 「ぐりとぐらとすみれちゃん」より・・・かぼちゃコロケ
「オオカミと石のスープ」より・・・やさしいスープ
- 24日** 「ハリー・ポッターと秘密の部屋」より・・・シェパードパイ
- 26日** 「もりのスパゲッティヤさん」より・・・きのこたっぷりトマトソーススパゲッティ
「おぼろちゃんシリーズ むしぼんのまき」より・・・なすいりむしぼん
- 27日** 「フルーツゼリーではっきり勇氣」より・・・声はっきりフルーツゼリー

お楽しみに～♪



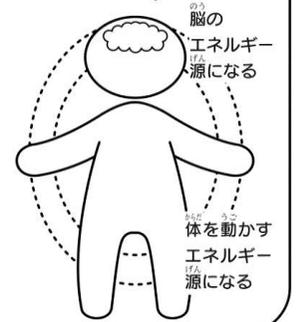
炭水化物の働きを知ろう

炭水化物（糖質）はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。

特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

Carbohydrate



Protein

たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気をやけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。



Lipid (Fat)

脂質の働きを知ろう

脂質は1gあたり約9kcalと大きなエネルギー源になります。おもな働きは細胞膜やホルモンの成分になったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守るクッションの役割があります。おもに植物油やバター、種類、ドレッシングなどのほか、油ののった魚などにも多く含まれています。

脂質は大切な栄養素ですが、近年はとりすぎることにより、肥満や生活習慣病を引き起こすことが問題となっています。



Mineral

無機質の働きを知ろう

おもな無機質（ミネラル）はカルシウムやマグネシウム、リン、ナトリウム、カリウム、鉄などです。栄養素としては微量ですが、なくてはならない大切なものです。体内で骨や歯をつくらしたり、酵素やホルモンの成分になったり、神経や筋肉の働きを調整したりします。成長期は骨格形成の大切な時期ですので、丈夫な骨や歯をつくるためにもカルシウムをはじめ無機質をしっかりとるようにしましょう。

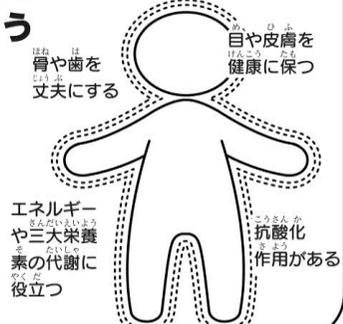


Vitamin

ビタミンの働きを知ろう

ビタミンはおもに体の調子をとのえる栄養素です。大きく脂溶性ビタミン（A、D、E、K）と水溶性ビタミン（B群、C）の2種類にわけられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素なのです。

水溶性ビタミンはとりすぎても排泄されますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。



★保護者の皆様へ★

毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。
10月は2日(月)、よび日は16日(月)です。