

# えいようだより

2012年(平成24年)

11月号

貝塚市学校給食会

貝塚市立永寿小学校

## にほんしょく みなお 日本食を見直そう

～『まごわ(は)やさしい』は健康な食生活のキーワード～

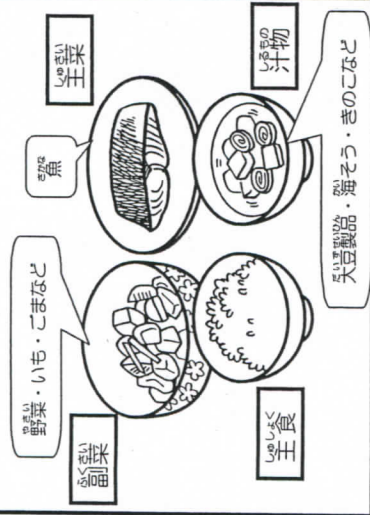
この言葉は、健康的な食生活を送るために役立つ食材の最初の文字をとっています。日本食は主食に米、副食に『まごわ(は)やさしい』の食材を組み合わせています。これらの食材を毎日の食事に上手に取り入れて食べてみましょう。

## えいよう 栄養バランスの よい日本食

にほんしょく

よい日本食

～主食・汁物・野菜・主菜・副菜がそろっています～



## 11月8日は「いい歯の日」

つぎのことに気をつけて、  
健康な歯で食事をしましょう！

＜よくかんで食べる＞



＜おやつは食べる量と時間を決める＞



＜食べた後はしっかりと歯みがき＞



## ま 豆・大豆製品

豆には、良質のたんぱく質・ミネラル・食物せんいが豊富です。少量でも意識して食べると生活習慣病予防になります。



## や 野菜

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物せんいがたくさん含まれています。



## こ ごま

ごまには、しょうぶな骨や歯を作るカルシウム・血を作るもとになる鉄・体の中の余分なコレステロールを減らす脂質が含まれています。

## さ さかな

魚には、血液をサラサラにしたりの脳の働きをよくする脂質が含まれています。



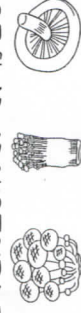
## わ わかめなどの海藻

海藻には、成長期に欠かせないカルシウムや鉄などのミネラルがたくさん含まれています。



## し しいたけなどのきのこ

きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがたくさん含まれていて、腎をしようぶにします。



## い いも

いもには、食物せんいがたくさん含まれていて、おなかの調子を整えます。

