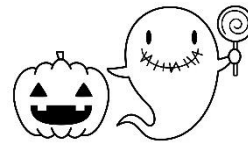


食育だより

10月号

平成27年10月1日発行
貝塚市立第一中学校



☆栄養バランスの良い食事をとろう☆

10月になり、秋も深まってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」など、何をするにも気持ちのいい季節です。

また、「実りの秋」とも言うように、秋にはさまざまな食べ物が収穫の時期を迎えます。いろいろなものを食べて、栄養バランスの良い食事をするように心がけましょう。

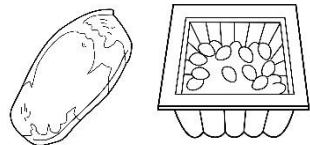
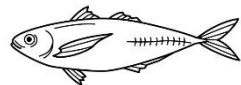
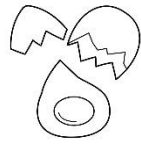
6つの食品群をそろえてバランスよく食べよう！

赤

主に体を作る

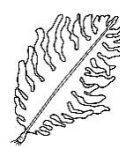
1群

肉・魚・卵・
大豆製品
(たんぱく質)



2群

乳・乳製品・小魚
類・海藻類
(無機質)

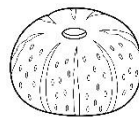


緑

主に体の調子をととのえる

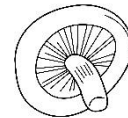
3群

緑黄色野菜
(カロテン)



4群

その他の淡色野菜・果
物・キノコ類
(ビタミンC・食物繊維)

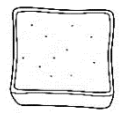
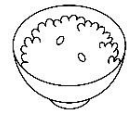


黄

主にエネルギーのもとになる

5群

穀類・いも・砂糖
(炭水化物)

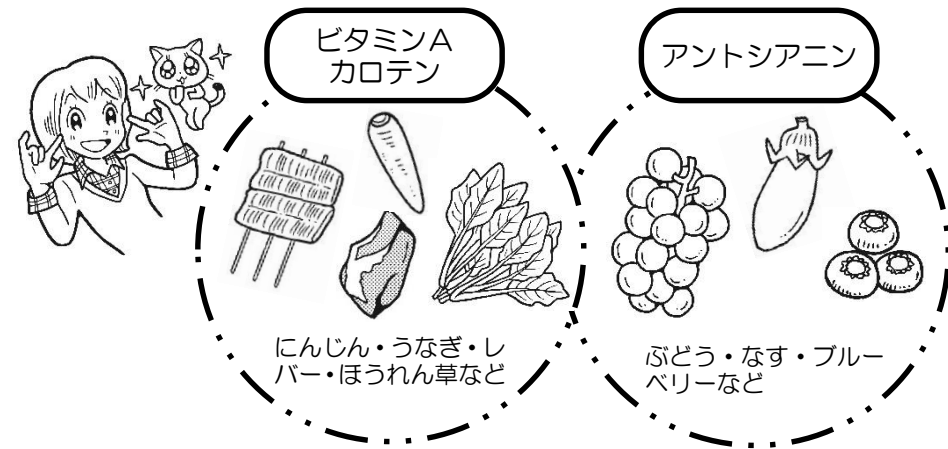


6群

油脂類・種実類
(脂質)



*10月10日は目の愛護デー！



これらの栄養素を多く含む食品は、目の健康に良いとされています。

ひとくちコラム

「EPA・DHA」ってどんなもの？

テレビや雑誌で聞いたり見たりすることが多いEPAやDHAはそれぞれエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸といい、以下のような働きがあります。

- ・血をサラサラにする
- ・動脈硬化を防ぐ

このように高血圧などの生活習慣病の予防に効果的です。

さらに、研究ではDHAをとると記憶力がアップするという結果も報告されています。このEPA、DHAは魚類に多く含まれています。

肉にも脂質は含まれていますが、EPA、DHAはほとんど含まれていません。肉や魚、種実類など様々な食品から脂質をとるようにしましょう。



スプーンが必要な日は **7日、15日、22日、29日**です。

忘れずに持ってきてましょう！

また、おはしも洗って繰り返し使えるものを毎回持ってきてましょう！