

9月 給食食育だより

2026
黒田原小

夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか？ 夏の疲れが残っている人は、バランスのよい食事を心がけ、夜も早く休んで、健康的な生活リズムに整えましょう。

バランスよく食べよう

食べ物は体の中での栄養のはたらきにより、大きく3つのグループに分けることができます。毎日の食事でも、献立にそれぞれのグループの食べ物がそろっているか、注意してみましょう。

赤 ぐ〜んと成長

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）が多く、不足すると、じょうぶな骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



黄 もりもりパワー

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳もはたらくときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気や集中力が出ません。



緑 すこやかバランス

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足するとかぜをひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



疲れていて、どうしても食欲がわかないときは…

雑炊、煮込みうどん、リゾット、シチューなどがおすすめです。水分を多く含ませて、じっくり煮込むと消化もよくなり、食べやすくなります。でも食べるときは流し込んで食べずに、意識してよくかんで食べるようにしましょう。

