

10月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和7年度10月号

さわやかな季節となりました。勉強、スポーツと、いろいろなことに取り組むにはよい季節です。栄養のバランスのよい食事を三食とり、十分な休養と睡眠をしっかりとって、体調を管理をしましょう。

間食を見直そう！

あ！間食は時間と量を守って食べないと！



将来、肥満やむし歯、病気になるっちゃう……



だから今のうちによい習慣を身につけてね

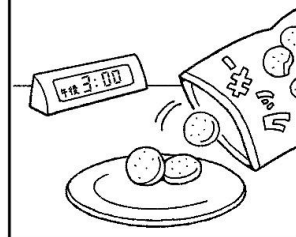


急にどうしたの？わかってくれてよかったけど……

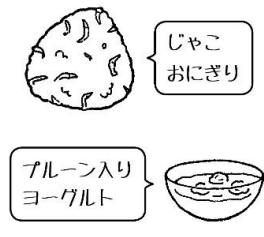


間食は……

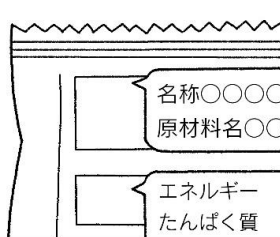
・時間と量を決めて食べる



・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる



・食品表示を見ながら食品を選ぶ



成長期に大切な

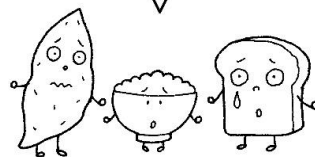
たんぱく質



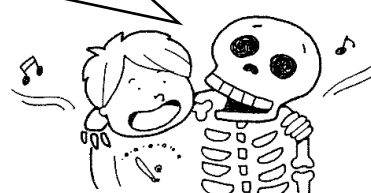
たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

成長期には、骨も成長します。丈夫な骨づくりのためには、たんぱく質も必要です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨の形成を助けるビタミンKもとりましょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多いです。

炭水化物ぬきはしないでね



カルシウムも必要！



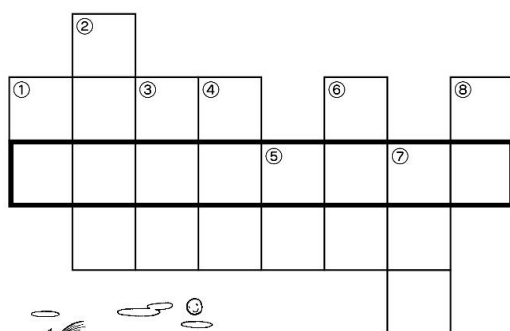
緑黄色野菜を食べよう

10月10日は目の愛護デー

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

食べ物パズル

ヒントを見て①から⑧に縦に言葉を入れてね。
太枠の中に入る言葉は何？



【ヒント】

- ①しゃりしゃりした歯ごたえの果物。ありの実。
- ②香辛料。吸うとくしゃみが出ることもあるよ。
- ③さけの卵。
- ④にわとりのひなに形が似ている〇〇〇豆。
- ⑤イガに包まれている秋の果実。
- ⑥しいたけ、しめじ、えのきなどのこと。
- ⑦マヨネーズの材料は酢・卵・〇〇〇。
- ⑧秋の果物。干したのもおいしいよ。