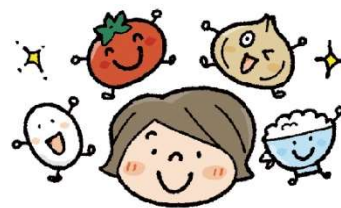




食育だより 10月

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物

多く含む食品
米、パン、めん、いも、砂糖など

脂質

多く含む食品
油、バター、マヨネーズなど

たんぱく質

多く含む食品
魚、肉、卵、豆・豆製品など

無機質

多く含む食品
牛乳・乳製品、小魚、海藻など

ビタミン

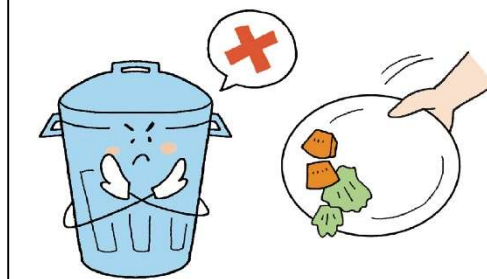
多く含む食品
野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

10月は食品ロス削減月間



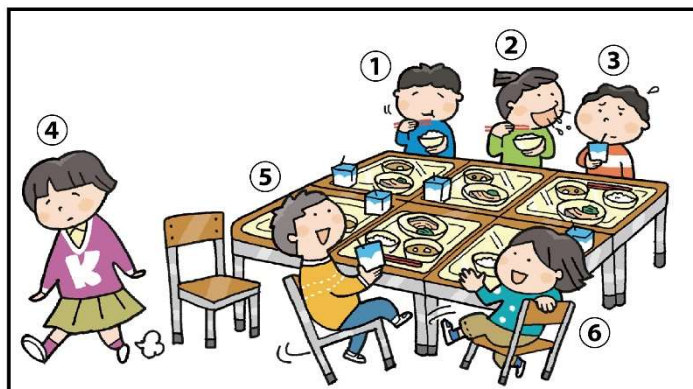
10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



愛川 せんせいのつぶやき
食事をするとき、マナーを守れていますか？
下のクイズで確かめてみましょう！
マナーを守ると、自分も相手も気持ちよく食事をするができます！

マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え**
- ②、④、⑤、⑥
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。