

# 食育だより 10月号

若桜町立学校給食センター

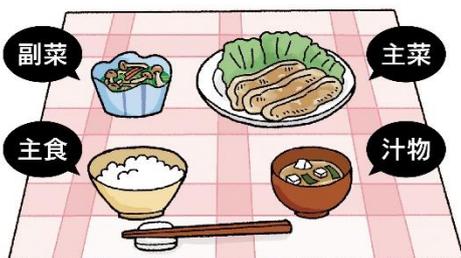
実りの秋を迎えました。新米のご飯、サンマ、かきやくり、さつまいもやきのこなど、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。若桜町でも旬の食材がたくさん収穫されます。自然の恵みに感謝して食べましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



「食べること」は、私たちが成長したり、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しましょう。

### バランスのよい献立の基本



主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができるので、自然と栄養バランスがよくなります。

主食・・・ご飯、パン、麺類（おもに炭水化物）

主菜・・・魚、卵、肉類、豆、豆製品（おもにたんぱく質、脂質）

副菜・・・野菜、海藻、乳製品、果物（おもにビタミン、無機質）

汁物・・・みそ汁、スープ、飲み物（おもにビタミン、無機質）