

# 食育だより 12月号

若桜町立学校給食センター

12月は空気が乾燥し、寒さも増して、風邪やインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。体の免疫力が低下していると、いろいろな病気にかかりやすくなります。免疫力を高めて毎日元気に過ごすためには、**栄養バランスのよい食事**、**適度な運動**、**十分な睡眠**が大切です。また、**手洗いうがい**も忘れずに！

## 食べ物のはたらきを知ってバランスのよい食事をしよう

食べ物は、体の中でのはたらきによって大きく赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。毎日を元気に過ごし、大きく成長するためには、3つのどのグループの食べ物も欠かせません。朝・昼・夕それぞれの食事で3つのグループの食べ物を組み合わせて食べましょう。

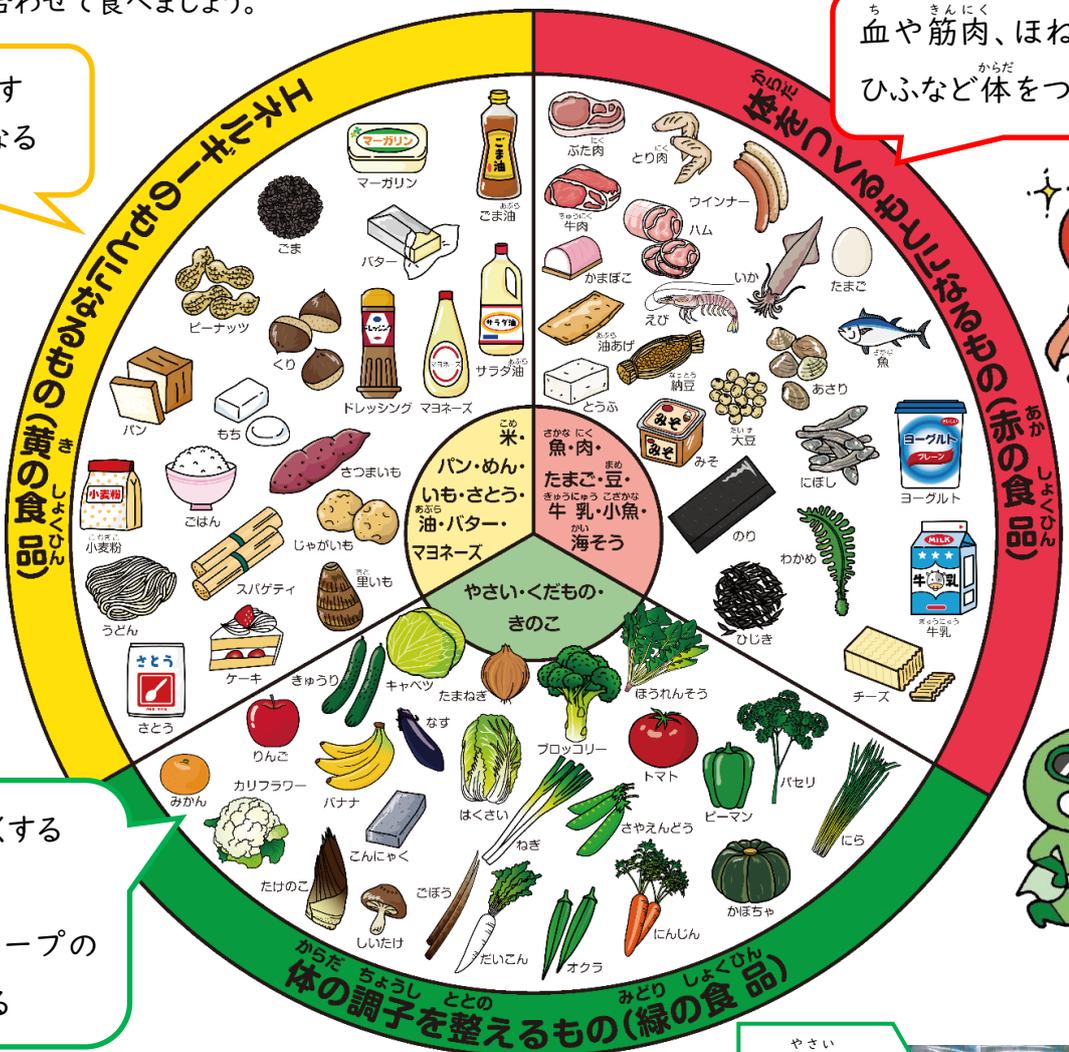
のう からだ うご  
脳や体を動かす  
エネルギーになる



ち きんにく ほね かみ け  
血や筋肉、ほね、髪の毛、  
ひふなど体をつくる



からだ ちょうし  
・体の調子をよくする  
びょうき  
・病気をふせぐ  
あか き  
・赤や黄のグループの  
はたらきを助ける



給食のような組み合わせ(ご飯、肉や魚のおかず、野菜のおかず、汁物)で食べると、赤・黄・緑のグループの食べ物がバランスよく食べられます。献立表にも赤・黄・緑のグループ分けをしています。見てみてくださいね！



# 食育だより 12月号

若桜町立学校給食センター

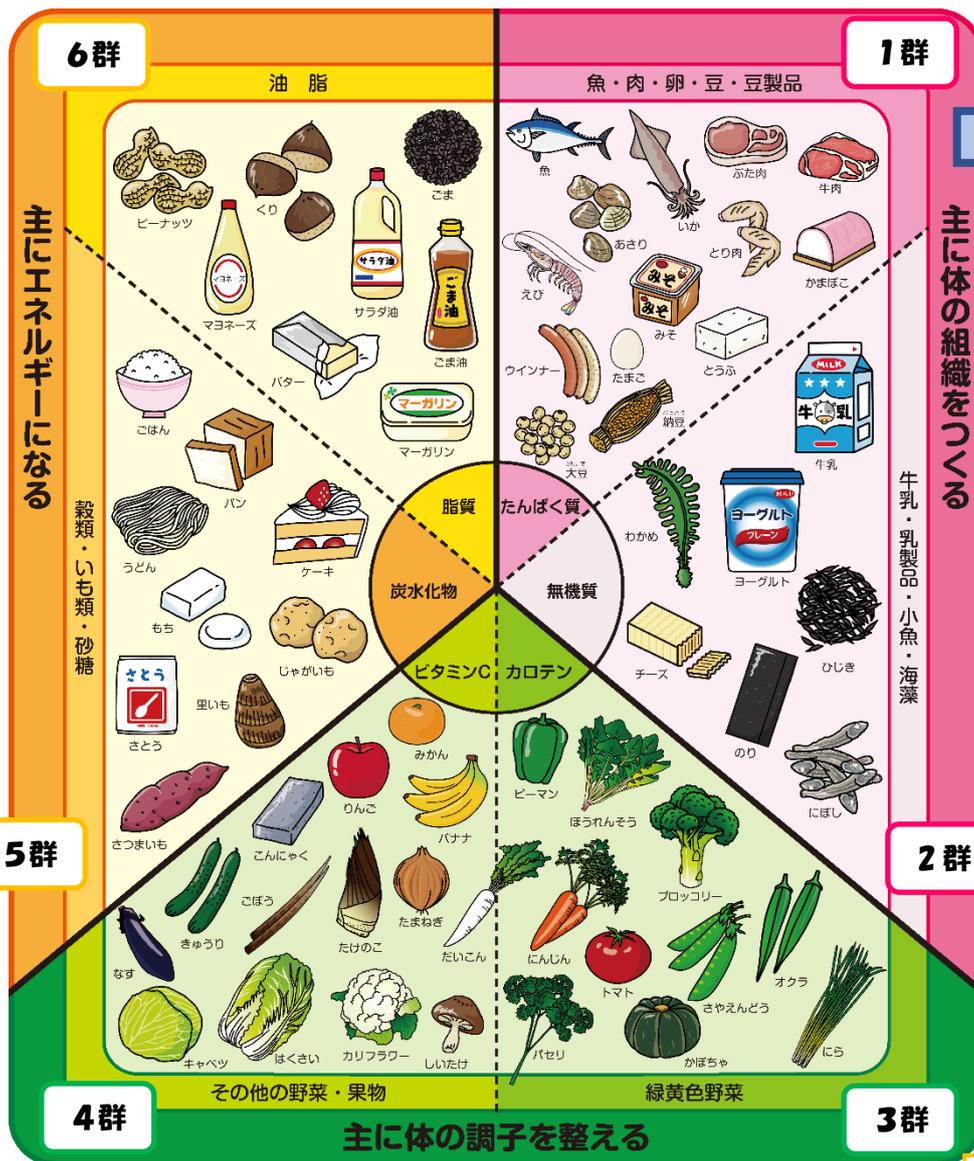
12月は空気が乾燥し、寒さも増して、風邪やインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起ります。体の免疫力が低下していると、いろいろな病気にかかりやすくなります。免疫力を高めて毎日元気に過ごすためには、**栄養バランスのよい食事**、**適度な運動**、**十分な睡眠**が大切です。また、**手洗いやうがい**を習慣づけましょう。

## 食べ物のはたらきを知ってバランスのよい食事をしよう

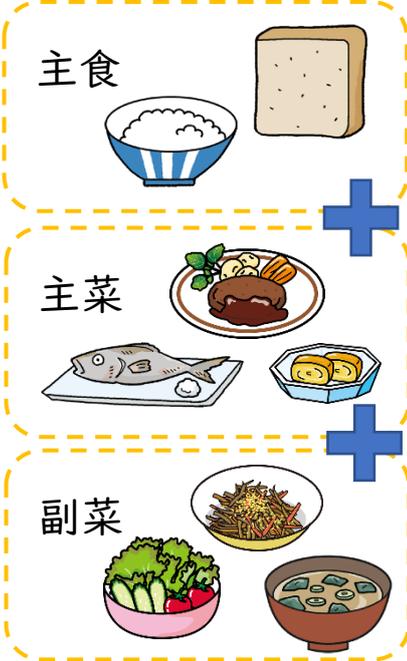
私たちが毎日食べているいろいろな食品には、毎日の活動や成長に必要な栄養素が含まれています。しかし、1つの食品だけで必要な栄養素をとることはできないため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。小学校で学習した「食べ物の3つのグループ」、中学校で学習する「6つの基礎食品群」を参考に、バランスのよい食事をしていきましょう。

バランスのよい食事をするためのポイントは、

**主食・主菜・副菜を組み合わせること!**



主に体の組織をつくる



給食の組み合わせを参考にしよう

