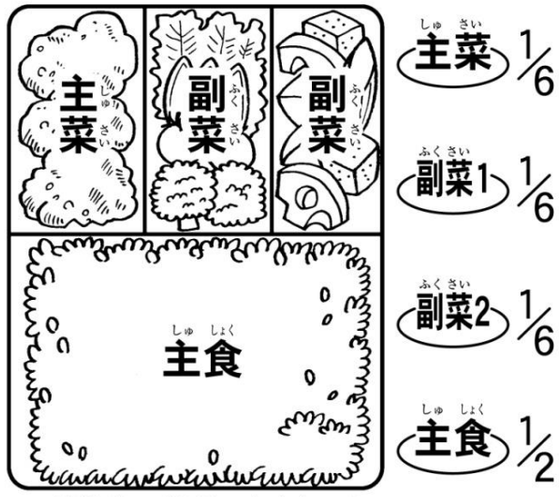
ぱくぱくタイムス

令和３年１０月４日
桶川市立桶川西小学校
１０月号

気持ちのいい季節になりました。スポーツの秋に読書の秋、そして食欲の秋ですね。給食でもりんごや栗、さつまいもなど実りの秋を感じる献立を多く取り入れています。

栄養バランスが一目でわかる！
お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

１０月は校外学習などがあり、お弁当を作る機会の多い季節です。

お子さんの好きなものを詰めてあげるのもよいですが、少しだけ栄養のバランスも考えてみましょう。

献立を考えるときのポイントは主食→主菜→副菜の順に考えることです。

また、お弁当箱に詰めるときは、左のような割合で詰めると、栄養をバランスよく摂ることができます。

ぜひ参考にしてみてください。

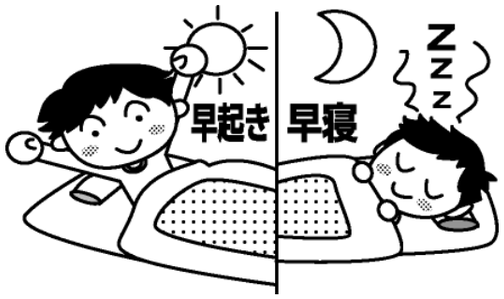
10月15日は「世界手洗いの日」

10月15日は「世界手洗いの日」です。これは正しい手洗いを世界に広めるため、国際衛生年であった2008年に定められたものです。

世界中では、不衛生な生活環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎などにかかり、亡くなる子どもは年間で約150万人もいるそうです。そうした病気の予防のために、石けんを使った正しい手洗いが大切です。わたしたちも石けんを使った正しい手洗いを実践していきましょう。

疲れにくい体を作ろう

天候に恵まれ、過ごしやすい１０月は運動するのにもちょうどいい季節です。運動の疲れを残さないためには、日ごろから栄養バランスのとれた食事をとること、睡眠時間をしっかりとって、よく体を休めることが大切です。

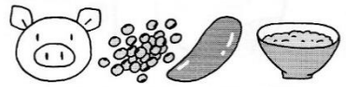


【たんぱく質】
運動をすると体に筋肉がつきます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

魚、卵、肉、大豆製品、牛乳・乳製品

【ビタミン類】
スポーツをするときはとくにビタミンBの仲間がとても大切です。

ビタミンB1
炭水化物をエネルギーに変えるのに必要。

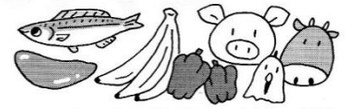


豚肉、大豆、たらこ、玄米・胚芽米

ビタミンB2
脂肪をエネルギーに変えるのに必要。

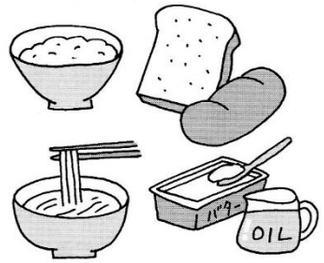
卵、魚、レバー、野菜(ほうれん草など)、牛乳、納豆、きのこ

ビタミンB6
食べたたんぱく質を体に必要なたんぱく質に変えるのに必要。



魚、レバー、肉、野菜(ピーマンなど)、バナナ

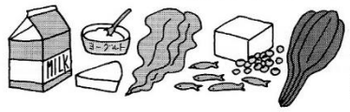
【炭水化物・脂肪】
体を動かすためにはたくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギーのもとになるのが炭水化物と脂肪です。



ご飯、パン、めん、バター、あぶら

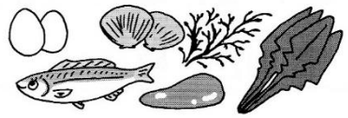
【ミネラル類】
運動をするときにはとくにカルシウムや鉄がたくさん必要です。

カルシウム 運動すると骨が刺激されて成長します。そのためにカルシウムが必要となります。



牛乳・乳製品、海そう、大豆製品、小魚、野菜(小松菜など)

鉄 鉄は栄養素を全身に送るための血液の材料になります。



卵、魚、貝、レバー、野菜(ほうれん草など)、海そう(ひじきなど)