



きゅうしょくだより 9月

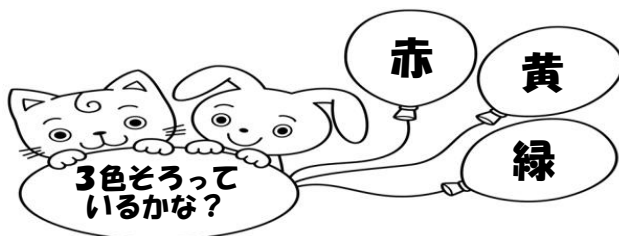
令和7年9月1日

墨田区立錦糸小学校

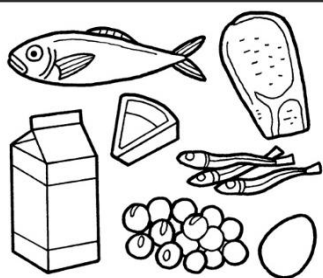
校長 高山 幸

夏休みも終わり、学校生活がはじまります。健康な体をつくるには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。目安となるのが、赤・黄・緑の色で食品を分けることです。3つの色の食品グループを覚えて、バランスよく食べるようにしましょう。

3色食品グループのはたらき



おもに体をつくる



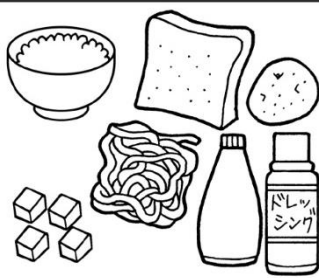
栄養素

たんぱく質

色

赤

おもにエネルギー源になる



栄養素

炭水化物

色

黄

おもに体の調子をととのえる



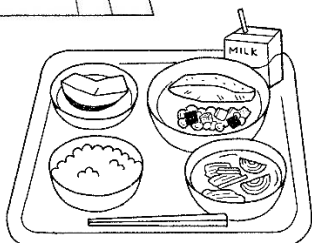
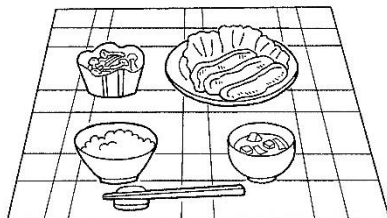
栄養素

無機質

色

緑

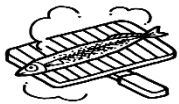
主食＋主菜＋副菜＋汁物



～基本のこんだて～

献立を考える時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食からは炭水化物（黄）を、主菜からはおもにたんぱく質（赤）を、副菜、汁物からはビタミン（緑）をとることができます。



～秋が旬の食材～

「食欲の秋」といわれるように、秋は旬の食材が豊富です。魚、野菜、果物など、たくさんの食材が美味しい季節です。

給食でも、いろいろな旬の食材を使っています。実りの秋です。感謝の気持ちでいただきます。

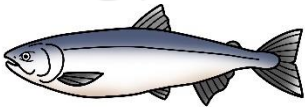
魚

産卵前後で、魚がエサをよく食べることから脂がのり栄養価が高いです。

さんま



さけ



さば



野菜・いも

野菜類は夏バテを解消するビタミン、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。でんぷん質を含むいも類は冬に備えエネルギーを体に蓄えます。

なす



さといも



さつまいも



にんじん



果物

秋の果物は夏の疲れを取る強い味方です。ビタミンCや抗酸化作用が多く、免疫力をアップさせます。



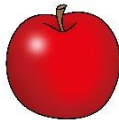
ぶどう



なし



かき



りんご

その他

新米は水分が多く、もちもちで甘みがあります。くりや、きのこは、風味や食感がよく料理を一層美味しく引き立たせます。



きのこ



くり



新米

＊旬：野菜や魚・果物などの食材が、一番美味しい時期のことです。

① 栄養価が高い

旬の食材は栄養価が高く、香りやうま味が多いため、少ない調味料（減塩）で調理をすることができます。

② 価格が安い

鮮度が良く、大量に収穫できるため、安く買うことができます。

③ 四季を感じられる

日本は四季があり、旬の食材を使用して行事食や郷土料理で季節をあらわしています。