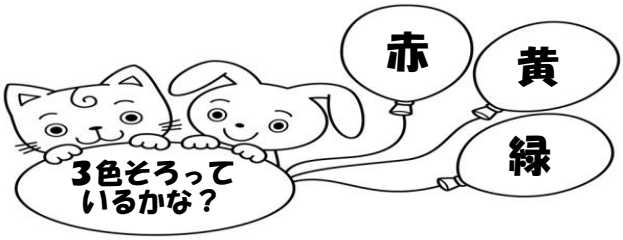
保 護 者 様

きゅうしょくだより９月

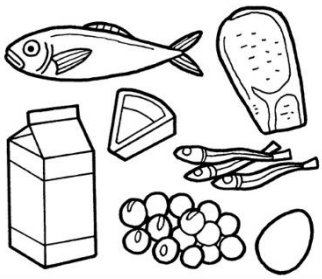
令和７年９月１日(月)
墨田区立東吾嬬小学校
校　長　　藤村　雅彦

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

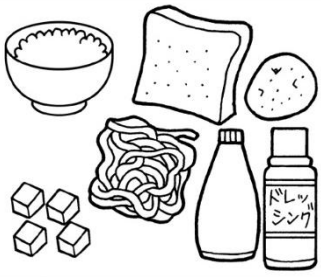


おもに体をつくる



栄養素		色
たんぱく質		赤

おもにエネルギー源になる



栄養素		色
炭水化物		黄

おもに体の調子をととのえる

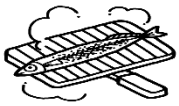
栄養素		色
無機質		緑

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、汁物からは無機質(ミネラル)、ビタミン、食物繊維（緑）をとることができます。



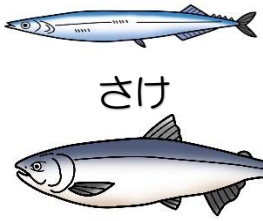
～秋が旬の食材～

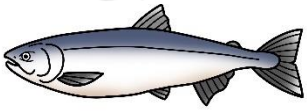
「食欲の秋」といわれるように、秋は旬の食材が豊富です。魚、野菜、果物など、たくさんの食材が美味しい季節です。

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しょう。

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。



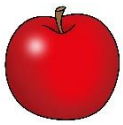


野菜・いも

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。

果物

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



その他

新米は水分量が多く、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。

＊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。