

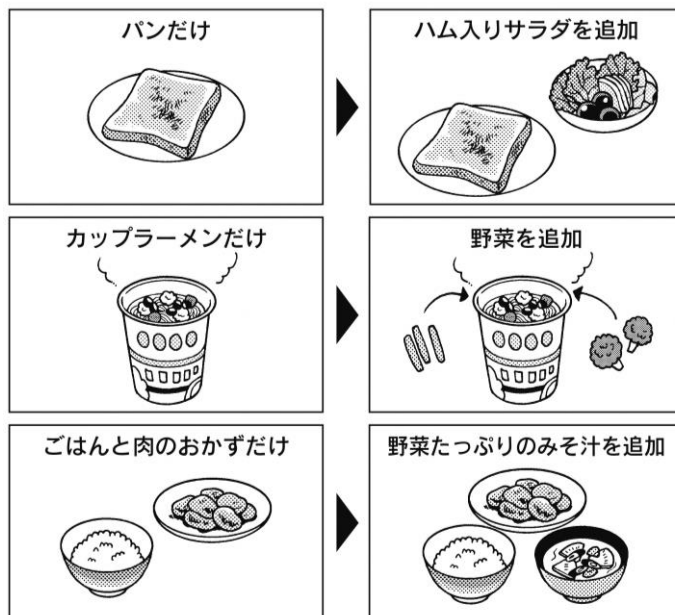
秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れてます。丈夫な体をつくり、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養がバランスよくとれる食事をするのが大切です。食べ物は、体の中で主な働きによって、3つの食品のグループや6つの食品群に分けることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせましょう。



～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



・包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加する。

・ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。

・野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミン、食物繊維などを補えます。

新米の季節です！お米のよさを見直そう！

おいしい新米の季節がやってきました。米は炊くことで、私たちの主食のごはんとなります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンなども含んでいます。

高岡市の学校給食では、中学生のごはんの量は210gで献立を立てています。

