

# 10月 給食だより

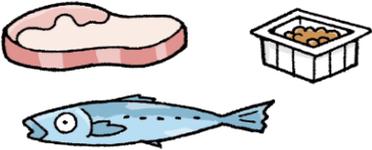
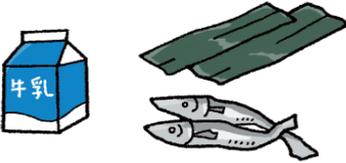
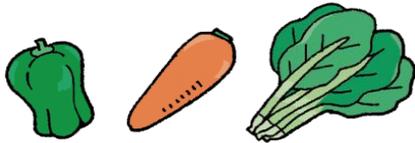
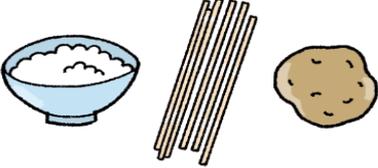
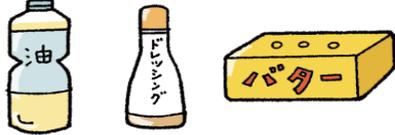
令和5年度  
高岡市立中田中学校

さわやかな秋空が広がり、過ごしやすい気候になってきました。今月は文化活動発表会が予定されています。練習や準備、読書やスポーツ、旬の味覚を味わう等充実した秋を過ごしましょう。

## ～食べていますか？ 6つの基礎食品群～

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

### 6つの基礎食品群

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品</p>  <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p>  <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p>  <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p>  <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p>  <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p>  <p>脂質を多く含む食品</p>

### 10月10日は目の愛護デー👁️

#### 目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻等の粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバー等に多く含まれます。また、体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

#### ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



### ご飯の栄養

ご飯は炭水化物（でんぷん）を多く含み、ブドウ糖へと分解されて脳や体のエネルギー源となる食品です。特に脳のエネルギー源はブドウ糖のみのため、学校で元気に勉強や運動をするにはしっかりとご飯を食べることが大切です。同じでんぷんでも、粒状のご飯は、粉からできているパンや麺よりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。

給食では、10月から新米が登場する予定です。味わって食べてくださいね。