

10月食育たより

平成28年 9月28日発行
北海道教育大学 附属釧路小学校

「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」みなさんは、どの秋を楽しんでいますか？季節

の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理は万全にしましょう。

さて、10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康には、「ビタミンA」が欠かせません。不足する

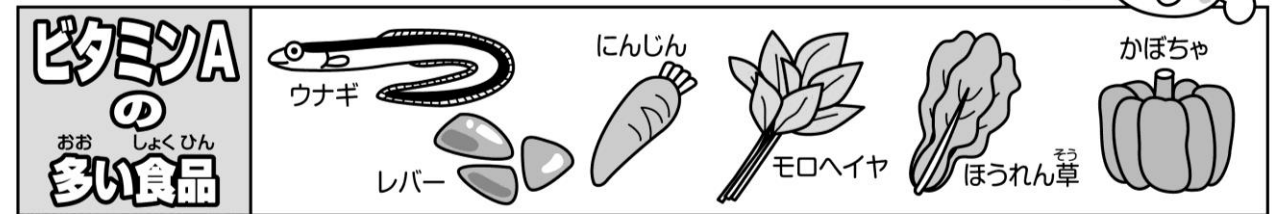
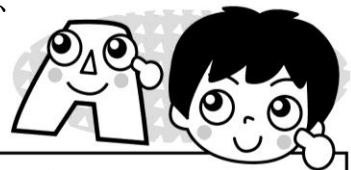
と、目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では、暗いところで目が見えにくく

なる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分

「アントシアニン」は、目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、

目を大切に！

意識して食事にとりいれましょう。



旬の味覚を味わおう！

秋は、お米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たちの日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎え

ます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のこと

です。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができ

ますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか？



食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。



★五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質（ミネラル）	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など

あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしていないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--------------------------------------	---	--	---

健康な心と体を育むために…

栄養バランスのよい食事を基に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。

