



# 給食だより



令和5年10月  
一宮町立一宮小学校  
【毎月19日は食育の日】

さわやかな風を感じる季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋など、秋と結びつく言葉がたくさんあります。過ごしやすいこの時期に色々なことに取り組み、毎日元気に過ごしましょう。

10月14日は運動会があります。「早寝、早起き、朝ごはん」とバランスのよい食事を心がけ、運動会の日には全力を出せるように、体調を万全にしましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



みんながそろえば  
栄養満点！



じっせん ごだいえいようそ おも はたら  
実際は五大栄養素の主な働き、  
てんせん ほじよてき はたら  
点線は補助的な働きだよ。

私たちがいつも食べている食品は、様々な栄養素からできています。その栄養素とは炭水化物、脂質、たんぱく質と無機質（ミネラル）、ビタミンの5つです。これらは五大栄養素と言われ、私たちの体が成長したり、元気な体を維持したりするために欠かせないものです。五大栄養素は大きく3つの働きがあります。

献立表を詳しく見たことはありますか？献立表には毎日の献立名の他に、食品を3つの働き別に色分けして表示しています。赤は体（血や肉、骨）をつくる、たんぱく質や無機質を多く含む食品です。緑は体の調子をととのえる、ビタミンを多く含む食品です。黄はエネルギー（熱、力）になる、炭水化物や脂質を多く含む食品です。赤・緑・黄の3色を揃えたバランスよい食事、元気な体をつくりましょう。