



かんざき給食だより

7月号 (No. 4)

梅雨から夏にかけては、気温や湿度が高くなり、食欲が落ちやすくなります。そんな時期だからこそ特に、バランスのよい食事を取るようこころがけたいものです。バランスのよい食事は、病気や感染症などにかかりにくくするための免疫力を上げる効果があります。

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、
食品群に偏りがないよう、いろいろな
食品をとるようにしましょう。

1 群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富 	2 群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 	3 群 皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富
4 群 病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富 	5 群 体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富 	6 群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

食品は体内でどのような働きをするかによって大きく分けて3つ、細かく分けて6つに分けることができます。食品が3つに分かれることは小学校で、6つに分かれることは中学校で学習します。この6つの食品群で不足しがちなのは、2・3・4群です。

同じ群の中の食品でも、含まれている栄養が少しずつ違うので、同じ群の中でも色々な食品を食べることが大切です。



今年の土用の丑の日は7月21日です。
給食では、うなぎの仲間の穴子を使った「穴子丼」をだします。
うなぎとあなごの栄養は似ているところが多く、あなごも夏の旬の食べ物です。