



(毎月19日は食育の日)

霧島市立隼人学校給食センター

お米や野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

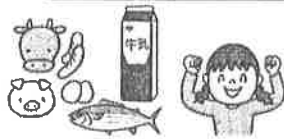
食べ物は体の中での主な働きによって3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

炭水化物
脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

たんぱく質
無機質(カルシウム)



丈夫な体!
(おもに体をつくる)

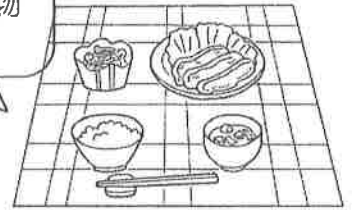
ビタミン・無機質



**げんき
元気でニコニコ!**
(おもに体の調子を良くする)

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



献立を立てるときは、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招いてしまいます。直接は関係なさそうですが、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

旬の食べ物を つかう



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことです。鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在です。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。