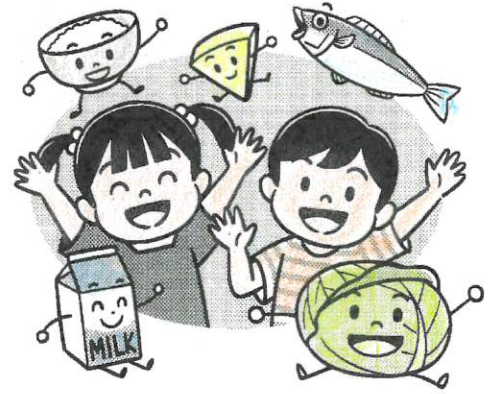




大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な五大栄養素
 食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする
 栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物・脂質
 たんぱく質・無機質・ビタミンがあり、これらを五大栄養素と
 いいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、
 さまざまな働きをしています。



3つの食品のグループ

<p>あか</p> <p>おもに体をつくる もとになる</p>	<p>きいろ</p> <p>おもにエネルギーの もとになる</p>	<p>みどり</p> <p>おもに体の調子を ととのえるもとになる</p>
<p>おもな栄養素 たんぱく質、無機質</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳、 乳製品・小魚・海藻</p>	<p>おもな栄養素 炭水化物、脂質</p> <p>米・パン・めん・いも・ 砂糖・油脂類・種実類</p>	<p>おもな栄養素 ビタミン、無機質</p> <p>野菜・きのこ・果物</p>

食品は、栄養素の働きによって
 3つのグループに分けられます。
 「あか」のグループは体をつくる
 もとになり、「きいろ」のグループは
 エネルギーのもとになり、「みどり」
 のグループは体の体調を整える
 もとになります。3つのグループの
 食品を組み合わせると、栄養
 バランスがとれます。

献立作りのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、麺
 などの「主食」、魚、肉、卵などを使った
 「主菜」、野菜、きのこを使った「副菜」を
 組み合わせ、さらに「汁物」の実を工夫
 すると、栄養バランスが整います。
 その他、素材やだしとうまみを感じ
 られるように基本はうす味にして、
 できるだけさまざまな味付けにします。
 また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどの
 さまざまな調理法を組み合わせましょう。

お月見



秋の夜空に浮かぶ、美しい月を眺める「お月見(十五夜)」

2024年の十五夜は、**9月17日(火)**です。「中秋の名月」ともよばれます。

月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるすすきをお供えるのが一般的ですが
 秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫した里芋などを供える「芋名月」とも呼ばれています。

お天気がよければ、家族で月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

