

# 10月食育たより

令和5年9月29日  
中野区立中野第一小学校

日が暮れるのもだんだんと早くなり、秋の訪れを感じられるようになりました。秋はおいしい食べ物が

収穫される季節です。食欲の秋と言われるように、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



## えいよう 栄養バランスのとれた食事をめざそう

私たちの体は、私たちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べ物

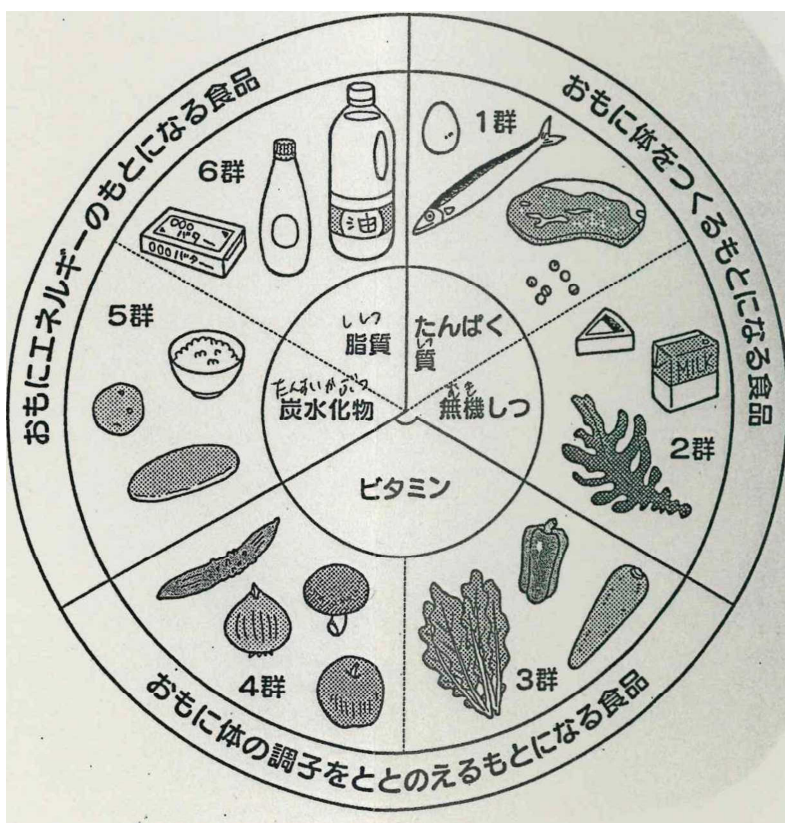
から取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異

なります。丈夫な体を作るためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ

て、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。

下の図は、3つの食品のグループ・6つの基礎食品群に分けたものです。このグループからいろいろな

食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事をするができます。



# じゅうがつとおかめあいご 10月10日は目の愛護デー

「10.10」を横にすると、目と眉の形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、目を酷使してしまいがちです。目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こりなどが起こったり、さまざまな症状に現れてしまいます。目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。

## 目によい食べ物

### ・ビタミンA

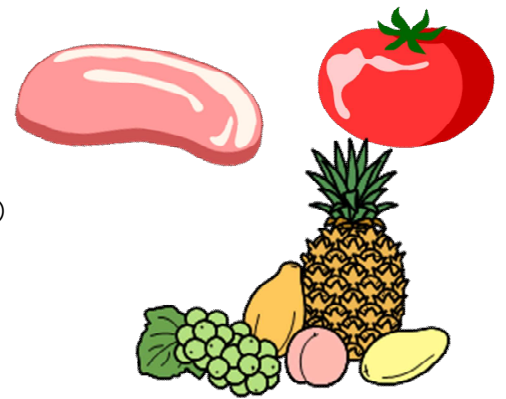
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする（緑黄色野菜・レバー・バター）

### ・ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・うなぎ・麦）

### ・ビタミンC

目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・さつまいも）



## ちょうじゅひけつにほんがたしよくせいかつ 長寿の秘訣！？日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた、栄養バランスにも優れた食生活です。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。「日本型食生活」＝「和食」というわけではありません。洋風や中華風のおかずで組み合わせても「日本型食生活」にできます。ぜひ、日本型食生活を実践してみましょう。

しかし、いきなり食生活を変えることは簡単ではありません。例えば、コンビニのおにぎりに野菜のおかずを1品プラスする、弁当を買うときは幕の内弁当などさまざまなおかずのあるものを選ぶ、具たくさん汁物にする、など少しずつ意識しながら取り入れてもらえたらと思います。