



食育だより



れいわ ねんど
令和2年度

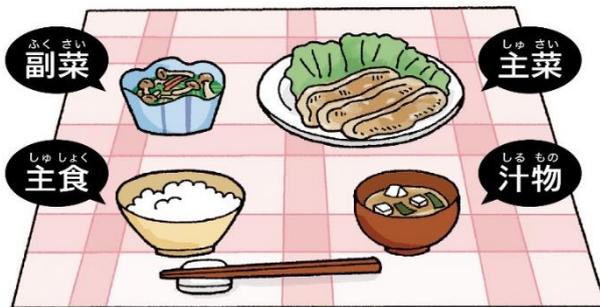
がつごう
10月号

おおさか ぶん きょういくちょう
大阪府教育庁

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、この季節は、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。

季節の移り変わりで体調を崩さないように、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

～ サプリメントについて ～

サプリメントは、上手に利用すると、手軽に不足する栄養が補える便利なものですが、サプリメントに頼りすぎて摂取量を間違えると、過剰摂取による体の不調につながる可能性があります。

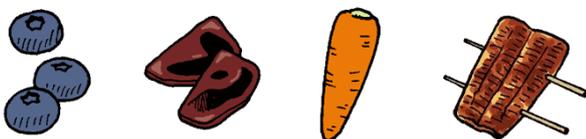
通常、激しいスポーツをしているなどの場合を除いては、毎日の食事から栄養を補うことができます。不足しがちな鉄分は肉や魚、カルシウムは魚や牛乳・乳製品、ビタミン類は野菜、果物などから摂取できます。日頃の食事を見直してみましょう。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な**ビタミンAを多く含む食べ物**を積極的に食べるようにしましょう。

<ビタミンAを多く含む食べ物>

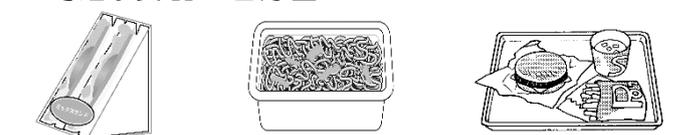


ブルーベリー レバー にんじん うなぎ

えんぶん 塩分のとりすぎに注意！！

1日の塩分の摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。毎日の食事で気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけたり、濃い味つけの食べ物ばかりを食べていませんか？ 塩分をとりすぎると病気につながるので、気をつけましょう。

<身近な食品の塩分量>



たまごサンド およそ1.5g カップやきそば およそ6g ハンバーガーセット およそ4g