ランチタイム 8・9月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

夏休みは、楽しく過ごせましたか。長かった夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。
８・９月は夏休みの疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

～食べ物の３つの働き～

私たちは、食べることによって体を動かすことができたり、成長したり、健康を保ったりしています。
食べ物には、それぞれに栄養素が含まれていて、体の中での働きが異なります。いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる

ごはん

パン

めん

さつまいも

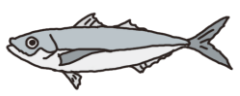
じゃがいも

さとう

バター

油

おもに体をつくるもとになる


魚

たまご

肉

ハム

小魚

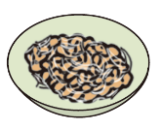
ひじき

チーズ

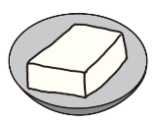
ヨーグルト

牛乳

だいず


なっとう

みそ


とうふ

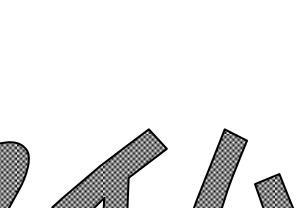
おもに体の調子を整えるもとになる

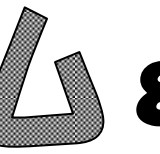
にんじん

だいこん

なす

ほうれんそう


ねぎ


キャベツ

レタス

はくさい

ブロッコリー

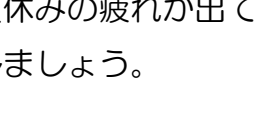
きゅうり

たまねぎ

ピーマン

かぼちゃ

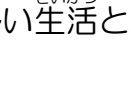
トマト

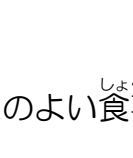

にら

みかん

りんご

いちご


キウイフルーツ



３つのグループの食べ物をそろえるとバランスのよい食事になりますよ。

イラストの出典：文部科学省「たのしい食事つながる食育」より

９月１日は「防災の日」

近年、地震や大雨、台風などの災害が続いています。
災害の影響で、電気・水道・ガスなどが止まると、台所で料理ができなくなり、流通がストップしたら、食べ物や飲み物などが不足します。災害が起きた時のために、あらかじめ食べ物や飲み物を３日分くらい準備しておくことが必要です。

≪飲み物≫
水は、一人当たり
１日３リットル

≪食べ物≫
長期保存できる缶詰や
レトルト食品など

くるめさんクイズ

「地場産の日」の献立に登場する、久留米産の食べ物はなんでしょう？
ヒントを読んで当ててみてね！

ヒント① 緑色の野菜
ヒント② 葉は柔らかく、茎はシャキッとした食感
ヒント③ 江戸時代、小松川付近で栽培されていた

こたえ：小松菜