



ラシチタイム 8・9月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

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。

たもの はたら ～食べ物の3つの働き～

私たちちは、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しましょう。

【 主に体の組織をつくる 】 ~たんぱく質・カルシウムを多く含む食品~

【 1群 】:魚・肉・卵・豆・豆製品

さかな 魚
にく 肉
たまご 卵
だいす 大豆
まめせいひん 豆製品(とうふ・みそ・納豆)

【 2群 】:牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻

こざかな 小魚
ひじき 海藻
チーズ チーズ
ヨーグルト ヨーグルト
ぎゅうにゅう 牛乳

【 主に体の調子を整える 】 ~ビタミン・食物繊維を多く含む食品~

【 3群 】:緑黄色野菜

にんじん 人参
かぼちゃ かぼちゃ
トマト トマト
ピーマン ピーマン
ほうれん草 ほうれん草
そら そら
にら にら

【 4群 】:その他の野菜・果物・きのこ

たま 玉ねぎ
きゅうり きゅうり
だいこん 大根
キャベツ キャベツ
くだもの 果物
きのこ きのこ

【 主にエネルギーになる 】 ~炭水化物・脂質を多く含む食品~

【 5群 】:穀類・いも・砂糖

はんご飯 ご飯
パン パン
めん めん
じゃがいも じゃがいも
さつまいも さつまいも
砂糖 さとう

【 6群 】:油脂・種実

あぶら油
バター
マヨネーズ
ごま

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る。
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、1人あたり1日3Lが目安です。

【食べ物】
長期保存できる缶詰やレトルト食品などを備蓄しておきましょう。

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① みどりいろ 緑色の野菜
ヒント② シャキシャキとした歯ごたえと甘みがある
ヒント③ 煮崩れしないのが特徴
ヒント④ 中国から伝わった野菜

答え: 青梗菜