食育だより

令和８年 11 月号

八尾市立亀井小学校

栄養教諭　南田

♥毎月 19 日は食育の日♥

秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

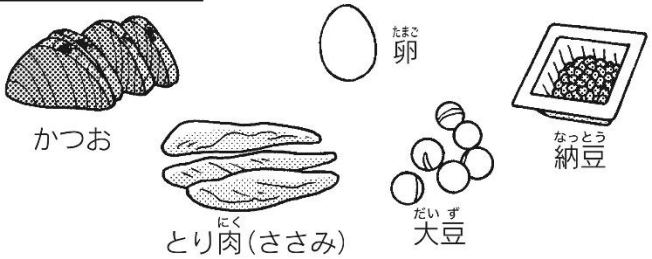
11月8日はいい歯の日　強い歯をつくる食べ物



強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

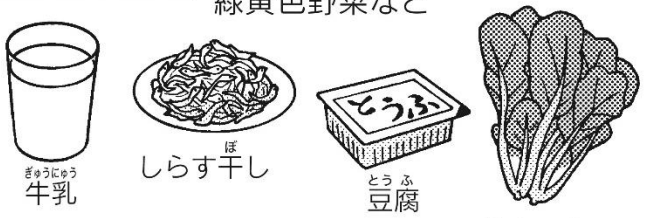
たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など



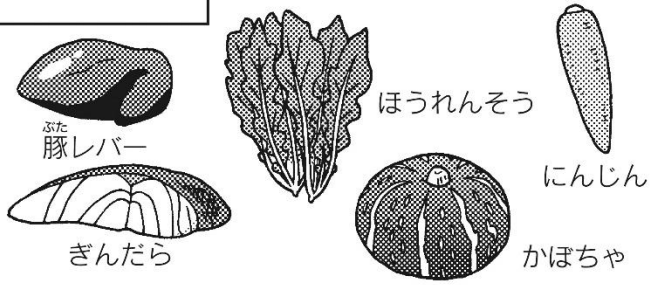
カルシウム

牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など



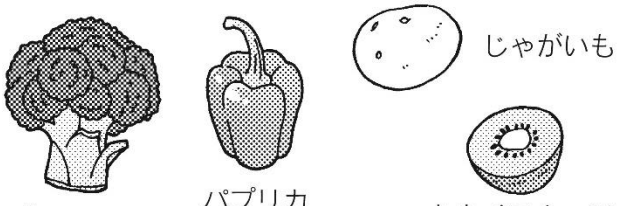
ビタミンA

レバー、緑黄色野菜など



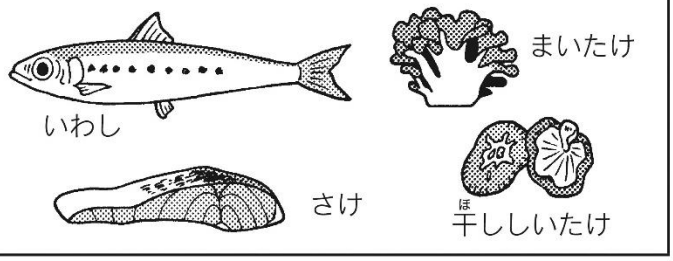
ビタミンC

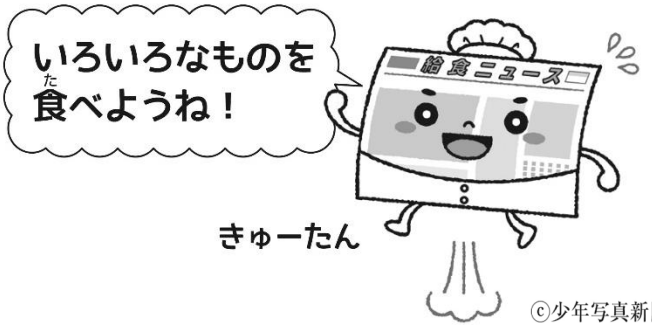
野菜、いも、果物など



ビタミンD

魚介類、きのこなど





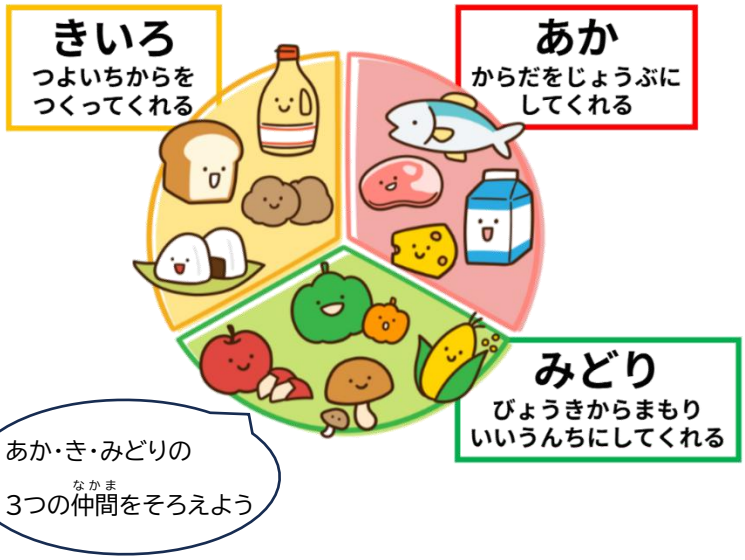
©少年写真新聞社

強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物を、ふだんの食事に取り入れましょう。

令和8年度　夏休みチャレンジ

自分で朝ご飯を作ってみよう！

今年の夏休みチャレンジで集まった朝ごはんの写真は、200枚以上ありました！どの作品からも工夫や頑張りが伝わってきました。作品を職員室前に掲示して6年生による投票を行い、グランプリと準グランプリが決定しました。



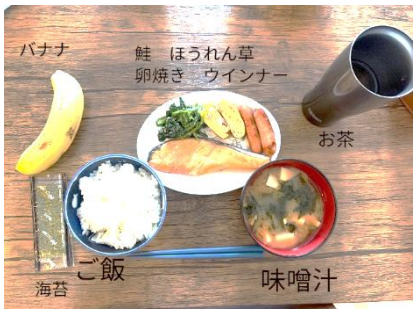
★グランプリ★

（6年3組）鋳方 心純 さん



★準グランプリ★

（6年3組）吉田 悠真 さん



（6年3組）鈴木 三音 さん



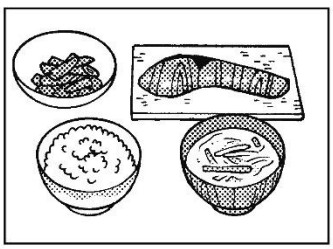
（6年4組）湯浅 椋介 さん



栄養バランスがとれる朝ごはんとは

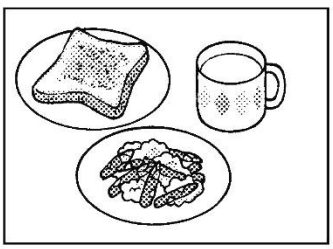
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

これからも、お休みの日など時間のある時に朝ごはん作りに挑戦しましょう。

ⓒ少年写真新聞社