給食指導目標

〇すききらいをしないで食べよう

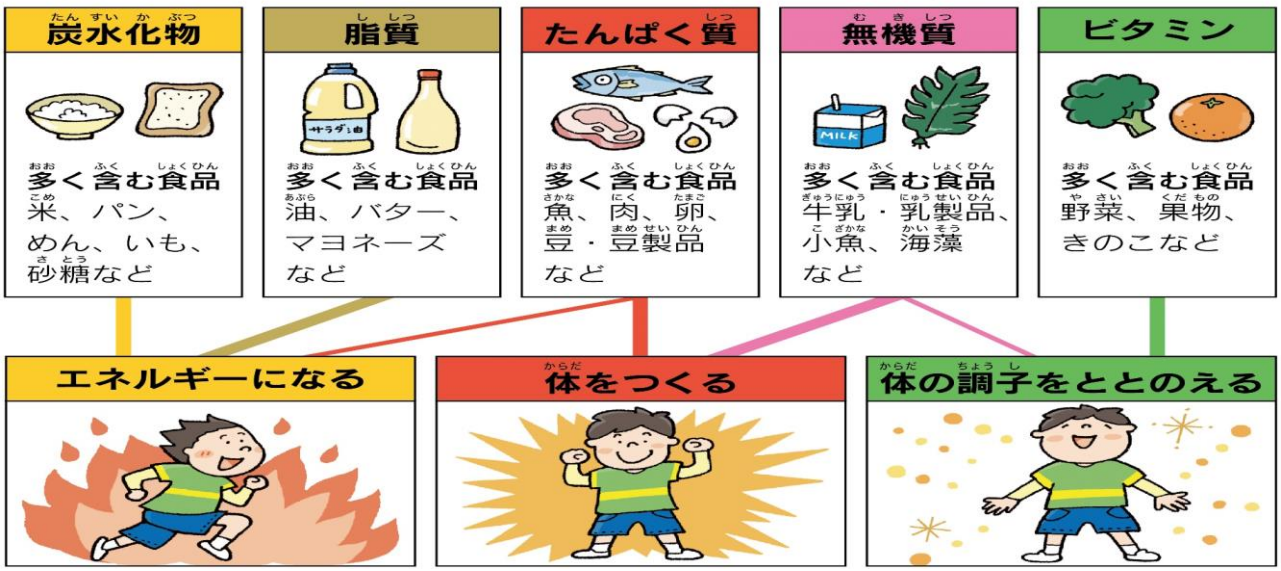
嘉手納町立学校給食共同調理場
電話：956-3106

9月に入り、沖縄も少しづつ秋の気配を感じることが出来るようになっています。日中はまだまだ暑く、マスクをしていると熱中症の心配もあるのですが、朝晩の空気は、真夏とは違い涼しく感じられます。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、生活リズムを整え、体調管理しましょう。

すききらいをしないで食べよう

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べることで生きるために必要な栄養素を体内に取り入れています。炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの五大栄養素と体内での3つの働きのグループが、常に食事の中にかたよりなく取り入れるよう工夫することで、食事の栄養バランスを整えることが出来ます。

知っていますか？　五大栄養素の働き



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

★今月のうちな～むん★

～給食で使われる県産品を紹介します！～　天候によって産地が変更になる場合もあります。

嘉手納町内の農家さんが作った野菜

こまつな