

令和7年10月31日発行

学校長 塩沢建樹 栄養教諭 陣内 真由美

大きな学校行事も一段落し、3年生はいよいよ受験シーズンに入りました。どの学年も、大切な時期の体調を整えるため、よりよい成長のため、そして生涯健康で幸せに生きるために大切なことを学んでいます。



## 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。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1 群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2 群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3 群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4 群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5 群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6 群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

## 新米がおいしい季節です

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。それに伴い主食用の米の生産量も減っています。

そのような状況下で、令和6年度の猛暑と雨不足による稲の生育不良や、外食産業の復調による米の需要の増加で、米不足が起こり、米の価格が上昇しました。政府備蓄米も放出され、新米もとれるようになり、米不足は解消されましたが、米の生産にかかるコストの高騰により、米の価格は上昇し続けています。給食用の米も後期に値上がりしています。学校給食の米は、市の補助により代金が賄われており、今後も週3～4回米を主食提供することができます。11月から新米になります。この機会に、米のおいしさを感じてみてください。



# 11月8日は、いい歯の日

## 歯の健康 3択クイズ

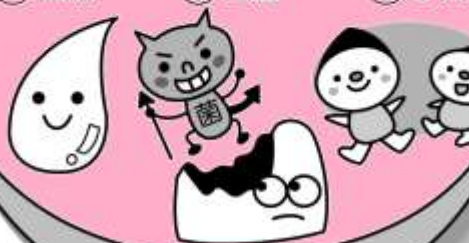
レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

### Q1

レベル★

食べるときに口の中に  
出てくるものは？

- ① だ液      ② 虫歯      ③ 小人



### Q2

レベル★★

歯の健康にとって、あまり  
よくない食べ方は？

- ① ゆっくり時間を  
かけて食べる  
② 飲み物で流しこみ  
ながら食べる  
③ おやつにかたい物  
を食べる



### Q3

レベル★★★

よくかむと、体のどこの  
働きがよくなる？

- ① 脳      ② おなか      ③ 足



### Q4

よくかまないと、  
どうなる？

- ① 太りやすくなる  
② 虫歯になり  
にくくなる  
③ 消化しやすくなる



レベル★★

### Q5

歯の健康にとって、よい料理は？

- ① カレーライス      ② ラーメン      ③ 和食(焼き魚など)



こたえ Q1=①[歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと] Q2=②[水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう] Q3=①[かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする] Q4=①[かまないと、脳がおなかいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう] Q5=③[和食にはかみこたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ることで、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる]