



# 給食だより

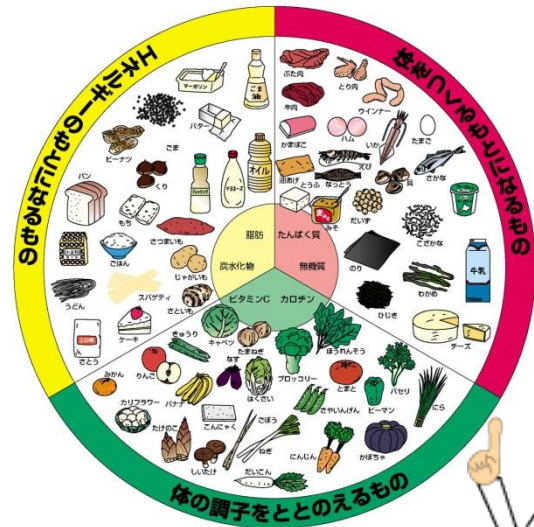
平成28年9月30日  
陸別町給食センター

## 好き嫌いしないで食べていますか？

みなさんも一度は「好き嫌いをしてはいけません」と言われたことがあると思います。では好き嫌いはどうしていけないのでしょうか？私たちの体は栄養素というものから作られ、常に作りかえられています。新しく体を作るためには、必要な栄養素を食べ物から補給しなければなりません。何でもたくさん食べて、毎日健康に過ごしましょう。

### 食べ物の3つのはたらき

食べ物は、3つのグループに分けることができます。エネルギーのもとになる食品(黄色)、体を作る食品(赤)、体の調子を整える食品(緑)の3つです。この3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせて食べることが大切です。食事の時にどの色の食べ物が使われているか考えながら食べてみましょう！



### 食べ物クイズ

- Q1. 秋に旬を迎えるさんま。さんまは、どののはたらきのグループでしょうか？  
 ①エネルギーのもとになる ②体を作る ③体の調子を整える
- Q2. ハロウィンでランタンなどに使うかぼちゃ。かぼちゃは、どののはたらきのグループでしょうか？  
 ①エネルギーのもとになる ②体を作る ③体の調子を整える
- Q3. 10月の給食はしょうゆらーめんがです。らーめんは、どののはたらきのグループでしょうか？  
 ①エネルギーのもとになる ②体を作る ③体の調子を整える

### ～バイキング給食を実施します～



10月5日、陸別中学校3年生を対象にバイキング給食を実施します。バイキング給食は、楽しく食事をとること、自分の体に必要な栄養素の組み合わせを学ぶことなどを目的として行います。バイキング給食を通じて、自分の食事量や食品の組み合わせを考えて食べることを経験してほしいと思います。

