

食べ物の働きを知ろう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

厳しい暑さもやわらぎ、少しずつ秋が深まってきました。
寒暖差の激しい季節の変わり目は、疲れが溜まりやすくなる時期です。
今月は、食べ物の働きを知って、食事の摂り方を見直してみましょう。

○食べ物の主な働きと分類

私たちの体をつくっている食べ物には、主に3つの大きな働きがあります。
そして、どのような栄養素が多く含まれているかによって、6つに分類することができます。

食べ物の3つの働き

主に体をつくる

主な栄養素：たんぱく質
脂質
無機質など

主に体の調子を整える

主な栄養素：無機質
ビタミン
食物繊維

主にエネルギーのもとになる

主な栄養素：炭水化物
脂質
たんぱく質

6つの基礎食品群

主に体をつくる

1群 主にたんぱく質を多く含む食品群



肉、魚、卵、大豆・大豆製品

主に体の調子を整える

3群 主にビタミンAを多く含む食品群



緑黄色野菜

主にエネルギーのもとになる

5群 主に炭水化物を多く含む食品群



穀類、いも類、砂糖

2群 主にカルシウムを多く含む食品群



牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、海藻

4群 主にビタミンCを多く含む食品群



その他の野菜、果物、きのこ

6群 主に脂質を多く含む食品群



油脂、ごまなどの種実類

10月
10日

は、目の愛護デーです！



10月10日を横から見ると、まるで人の眉毛と目に見えませんか？

このように、1が眉毛で0が目に見えることから、10月10日は目の愛護デーになったそうです。そこで、大切な目を守るために、目に良いとされている栄養素をご紹介します。

ビタミンB群

眼精疲労の回復、網膜や視神経の働きを助けるといわれています。

主に、豚肉や卵、大豆製品などに含まれています。

ビタミンAやカロテン

光の感知に必要な栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えづらくなることもあります。

主に、色の濃い野菜やうなぎ、レバーなどに含まれています。

ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ効果があるといわれています。

主に、果物やいも類などに含まれています。

アントシアニンとは…

植物に含まれる青紫色の天然色素のことをいいます。ポリフェノールの一種で、植物が紫外線やウイルスなどから実(身)を守るためにつくり出した成分です。

有害な光などによるダメージから、自らの体を守る働きや、「見ること」に必要な物質の合成を助ける働きがあり、眼精疲労や眼機能の改善効果が期待されています。

主に、ブルーベリーやなす、ぶどうなどに含まれています。

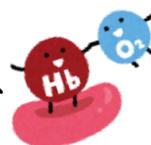


○「鉄」不足に注意しよう！

鉄は、血液に含まれる赤血球ヘモグロビンの主な材料です。ヘモグロビンは、酸素を体中に運ぶ大切な役割を担っています。

鉄が不足し、ヘモグロビンが十分につくられないと、酸素が体に行き渡らなくなり、集中力の低下や疲れやすいなどの症状が出る場合があります。

鉄が多く含まれている食品（レバー、赤身の肉類、まぐろやかつおなどの赤身の魚、大豆や大豆製品、こまつななどの濃い緑色の葉物等）を食べ、意識的に鉄を摂取しましょう！



Instagram更新中！



もうすでにチェック済みの方もいらっしゃるでしょうか？令和5年4月に津市学校給食課の公式Instagramを開設しました！その日の献立や、食に関する豆知識などを、週1回のペースで更新中です。

まだチェックされていない方は、ぜひ1度、ご覧ください。フォローはもちろん、いいねやコメントもお待ちしております！



Instagramに関するお問い合わせは、学校給食課（077-528-2636）まで。