

ランチタイム10月号

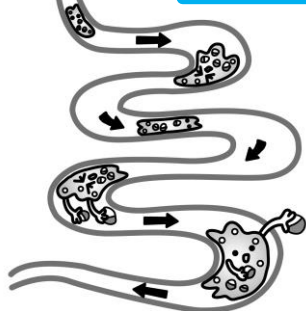
☆ 今月の給食目標

食後は静かに休みましょう

食後は食べたものを体の中に吸収するために、消化が行われます。そのため、激しい運動などをすると、消化がうまくできずお腹が痛くなったりするので食べた後は静かに過ごしましょう。

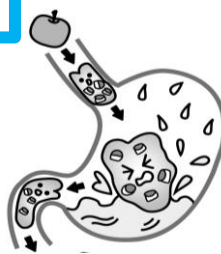
消化のしくみを見てみよう

小腸



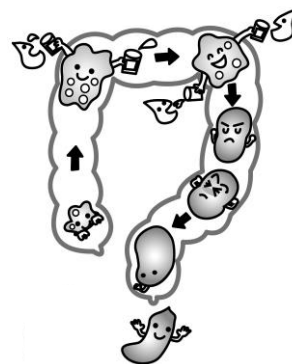
小腸では胃よりもさらに細かく分解します。また栄養をグングン吸収しからだ中へ運ばれます。小腸は6～7mもあるそうです。

胃



口から食道をって胃まで来た食べ物は、胃液などでどろどろの状態になるまで分解されます

大腸



大腸では水分が吸収されます。大腸は小腸よりも太く短くなっています。残ったものは、体の外へ出されます。

☆ 今月の栄養目標

からだの調子を整える野菜(緑の食品)について知りましょう

緑のなかま

体の調子を整えるもとなる食べもの



緑の食品は野菜や果物などがあります。

これらの食べ物にはビタミンやミネラルが多く入っています。ビタミンやミネラルが不足すると、貧血や疲れやすくなったりからだに、いろいろな影響があらわれます。



野菜を食べる量は1日に**350g**以上を目標としましょう。また同じ種類の野菜ばかりではなく、いろいろな野菜を食べるようにしましょう。さらに、野菜の中でも**緑黄色野菜(色の濃い野菜)**は1日に**120g**以上食べるよう心がけましょう。

“手ばかり”で量が分かるようになろう！

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】



1日の野菜の量の目安は手ばかりでわかります。生なら両手に3杯、ゆでたら片手で3杯です。生のままだと、たくさん食べることは難しいですが、加熱すると量が半分になるので食べやすいですね。

