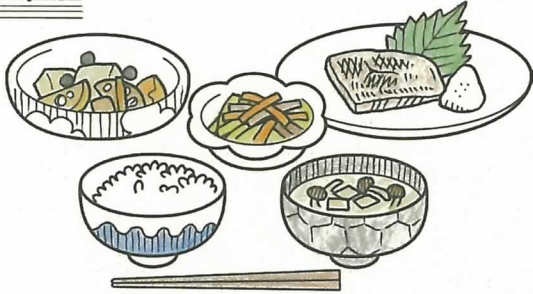


和

食のよさを見直そう!



「汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか?

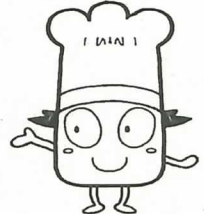
これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう!

運動部などで
しっかり実力を出すためには
食事バランスが大切!

運動部に所属しているみなさんの中には、学校が終わって放課後の練習や学校以外での練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合は、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、ま

ずはご飯などの炭水化物をしっかりととり、そのうえで良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう! もちろん、朝ごはんぬきはもつてのほか、朝からしっかりと食べるようにしましょう!!



目によい食べ物



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわれています。

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

10月10日

しよくし えいよう
食事は栄養
バッチリ!

すいみん
睡眠はぐっすり、
スッキリ!

め
目の愛護デー

目にいい生活をしていますか?

テレビや
ゲームは
時間を決
めて少し
だけ



★国連が定めた「世界の食料問題を考える日」★

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。世界の一人ひとりが協力しあい、最も重要な基本的人権である「食料への権利」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。毎年、世界食料デーの前後には、食料問題に関する国際的な政策を話し合う「世界食料安全保障委員会 (CFS)」が開催されるほか、世界各地でイベントが実施されます。

『世界の料理コーナー』



＜料理名：キーマカレー＞

インド料理のひとつ。ひき肉を用いて作ったカレー料理のこと。

「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味するそうです。キーマカレーは「挽肉のカレー料理」と言うだけの意味にすぎず、特定の調理法があるわけではありません。広大なインド亜大陸では地域や宗教により食材も調理法も、非常に種類が多く、現地では日本のドライカレーとほとんど同じようなものから、煮こんだスープや肉団子のカレーなど、日本で見るキーマカレーとは似ても似つかないものもあります。