

風薫る5月、さわやかな季節になりました。5月は疲れがたまってくる時季です。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

私たちは、毎日の食事でいろいろな食品を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。健康な体作りのためにも栄養バランスを考えて、食事をしましょう。

*** 食べ物は体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます ***

*** 黄のグループ ***

主にごはんやパン、麺、いも、油です。
炭水化物や脂質をとることができます。
エネルギーのもとになります。
たりないと 力がでない
やせる
疲れやすくなる

*** 赤のグループ ***

主に魚や肉、卵、牛乳、海藻、豆です。
たんぱく質、無機質をとることができます。
体を作るもとになります。
たりないと 体が弱くなる
骨や歯が弱くなる
背が伸びにくい

*** 緑のグループ ***

主に野菜、きのこ、果物です。
ビタミンや食物繊維をとることができます。
体の調子を調えるもとになります。
たりないと 便秘になる
病気になりやすい
肌が荒れる



毎月配っている給食献立表は主な材料を3つのグループに分けています。ふだんの生活から、3つのグループの食品を目安に栄養のバランスを考えてみましょう。

きゅうしょくこんだてひょう
< 給食献立表 > (例)

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	
1 ・ 月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかどんのぐ むししゅうまい(2) いんげんのピリからいため		こめ あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか むきえび パーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ さやいんげん さやえんどう	エネルギー たんぱく質 616kcal 28.7g

☆学校からのうれしい声

毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介します(3月分)。

「だんべえ汁はよろこんで食べていた」「揚げパン、フルーツポンチは人気が高かった」「ハニーマスタードチキンをよろこんでいた。さっぱりとして辛さも少なかった。」