

がつ  
**5月**

きゅう しよく  
**給食だより**  
あきる野市 学校給食 センター



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
**今月の給食目標**



た もの はたら し  
**食べ物の働きを知ろう**



かせかお 風薫るすがすがしい季節になりました。しんねんど 新年度から1か月、あたらし 新し環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けはきんちょうかん 緊張感がゆるみ、こころ からだ つか で 心や体に疲れが出てくる時期です。まいにち げんき す 毎日を元気に過ごせるように、しょくじ すいみん うんどう いしき 食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

**しょくじ 食事**



あさ ひる ゆう しょく  
朝・昼・夕の3食を  
き 決まった時間に  
た 食べましょう。

**すいみん 睡眠**



はやね はやお  
早寝・早起きを  
こころ 心がけましょう。

**うんどう 運動**



げんき からだ うち  
元気に体を動かし、  
てきど うんどう  
適度に運動しましょ  
う。

**\* 食べ物の3つのグループを知ろう! \***

た もの からだ なか はたら  
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 \***

**エネルギーのもとになる**

えいようそ たんすいかぶつ ししつ  
栄養素…炭水化物、脂質  
た もの 食べ物…ごはん、パン、麺、いも、油  
た 足りないとき…力がでない

やせる  
つか 疲れやすくなる

**\* 赤のグループ \***

**体を作るもとになる**

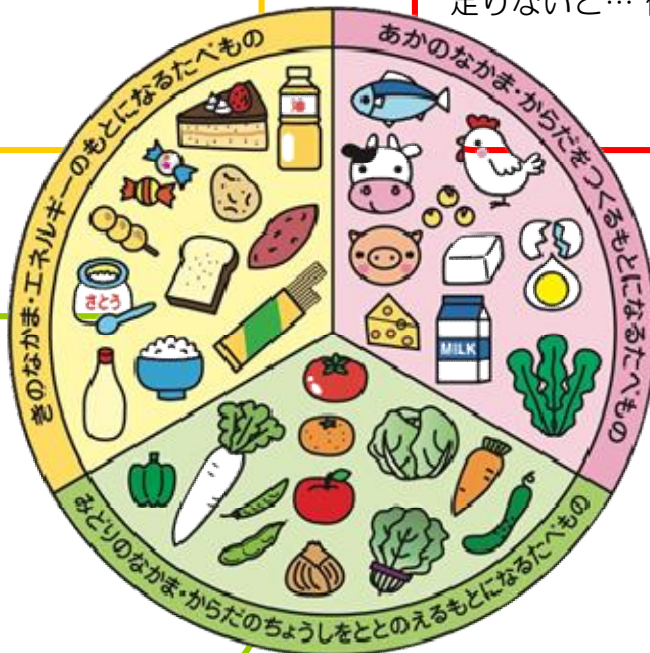
えいようそ たんぱく 質、むきしつ  
栄養素…たんぱく質、無機質  
た もの 食べ物…魚、肉、卵、牛乳、海藻、豆  
た 足りないとき…体が弱くなる

ほね は よわ  
骨や歯が弱くなる  
せ の  
背が伸びにくい

**\* 緑のグループ \***

**体の調子を整えるもとになる**

えいようそ ビタミン、しょくもつせんい  
栄養素…ビタミン、食物繊維  
た もの 食べ物…野菜、きのこ、果物  
た 足りないとき…便秘になる  
びょうき 病気になりやすい  
はだ あ 肌が荒れる



まいつきくば 毎月配っている給食  
こんだてひょう おも さいりょう  
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  
のバランスをかんが 考えてみま  
しょう。

きゅうしよくこんだてひょう れい  
**< 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<br>ごはん<br>めん | ぎゅう<br>にゅう | お か す                                       |       | おもにエネルギー<br>のもとになる                       | おもにからだをつくる<br>もとになる          | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになる |                  |
| 1<br>・<br>金 | ごはん             | ぎゅう<br>にゅう | じゃがいものみそしる<br>さばのつけやき<br>きりぼしだいこんの<br>ごまいため |       | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>ごまあぶら ごま<br>こんにやく さとう | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ さば | たまねぎ しょうが<br>にんじん だいこん     | 575kcal<br>23.7g |

# 5月 給食だより

あきる野市学校給食センター



今月の給食目標

食べ物の働きを知ろう



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

## 食事



朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に  
食べましょう。

## 睡眠



早寝・早起きを  
心がけましょう。

## 運動



元気に体を動かし、  
適度に運動しましょ  
う。

### \* 学校生活でしっかり実力を出すためには、食事バランスが大切！ \*

中学生の皆さんは、心身ともに大きく成長する成長期にあります。成長期の子どもにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとすることはとても大切なことです。バランスのよい食事にするには、主な栄養素の働きによって分類した6つの基礎食品群をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなどの目安があります。

#### <6つの基礎食品群>

| 働き                  | 群  | 食品              | 主な栄養素      | 不足すると…                        |
|---------------------|----|-----------------|------------|-------------------------------|
| <br>体をつくる<br>もとになる  | 1群 | 魚・肉・卵・豆・豆製品     | たんぱく質      | 体が弱くなる<br>骨や歯が弱くなる<br>背が伸びにくい |
|                     | 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻    | 無機質（ミネラル）  |                               |
| <br>体の調子を<br>整える    | 3群 | 緑黄色野菜           | ビタミンA      | 便秘になる<br>病気になるやすい<br>肌が荒れる    |
|                     | 4群 | その他の野菜・きのこ・くだもの | ビタミンC、食物繊維 |                               |
| <br>エネルギーの<br>もとになる | 5群 | ごはん・パン・めん・いも・砂糖 | 炭水化物       | 力が出ない<br>やせる<br>疲れやすくなる       |
|                     | 6群 | 油・バター・マヨネーズ・ごま  | 脂質         |                               |

#### <主食・主菜・副菜>

5群のごはん・パン・めん類です。主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪の取り過ぎのもとになります。



1群の肉・魚・卵・大豆などたんぱく質を多く含むメインとなるおかずです。

3群・4群の野菜・きのこ、2群の海藻類で、ビタミン・無機質・食物繊維を多く含むおかずです。

クラブ活動に所属している生徒の中には、授業が始まる前の朝練や放課後の練習など、運動量が非常に多い人もいます。そのような場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。まずはごはんなどの炭水化物をしっかりととり、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵、豆など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。