

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



新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新学期が始まってはや一ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から、早寝・早起きを心がけ、きちんと朝ごはんを食べて登校しましょう。

私たちは、毎日の食事で色々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 *

* きいろのなかま *

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。
足りないとき力がでない
やせる
疲れやすくなる

* あかのなかま *

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。
体を作ります。
足りないとき体が弱くなる
骨や歯が弱くなる
背が伸びにくい

* みどりのなかま *

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。
足りないとき便秘になる
病気になるやすい
肌が荒れる



給食献立表 (例)

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。

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			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 ・ 木	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さばのみそだれ いんげんとまめの いためもの		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり たまご さば みそ ひよこまめ	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう ながねぎ にんにく さやいんげん えだまめ とうもろこし	591kcal 27.9g

5月5日は端午の節句です。
子供の成長や健康を願って食べる物や、行事を紹介します。

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

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



新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新学期が始まってはや一ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から早寝・早起きを心がけ、きちんと朝ごはんを食べて登校しましょう。

* 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です。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3つの食品群や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。

<3つの食品群>



<6つの基礎食品群>

体を作るもと
1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆
2群 無機質(カルシウム・鉄) 牛乳・乳製品・小魚・海藻
 不足すると・・・体が弱くなる 骨や歯が弱くなる 背が伸びにくい

体の調子を調える
3群 ビタミンA 緑黄色野菜
4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・くだもの
 不足すると・・・便秘になる 病気になりやすい 肌が荒れる

エネルギーのもと
5群 炭水化物(糖質) ごはん・パン・めん・いも
6群 脂質 油・バター・マヨネーズ
 不足すると・・・力が出ない やせる 疲れやすくなる

<主食・主菜・副菜>



<主食>

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。

<主菜>

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。

<副菜・汁物>

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、非常に運動量が多い人もいます。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。

5月5日は端午の節句です。

子供の成長や健康を願って食べる物や、行事を紹介します。



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

