



食育だより5月号



令和7年5月 白山市立蕪城小学校

みどりが美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさを感じられます。新しい環境にもそろそろなじみ、緊張がとれて疲れの出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べてから登校する習慣をつけましょう。

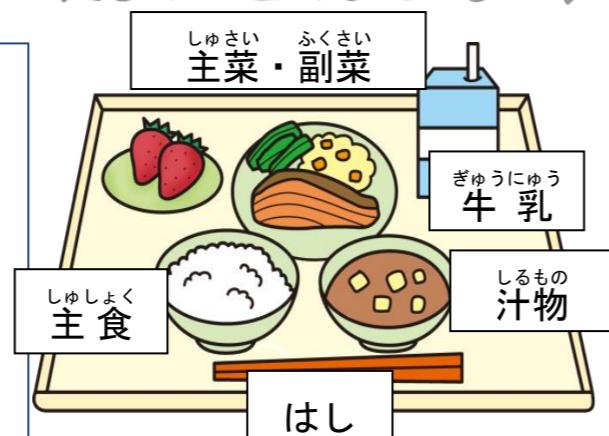


給食について知ろう

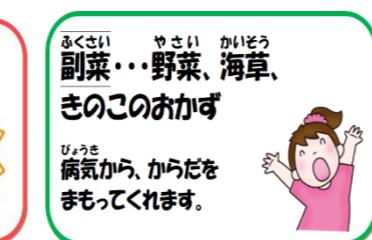
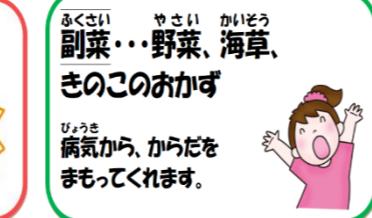
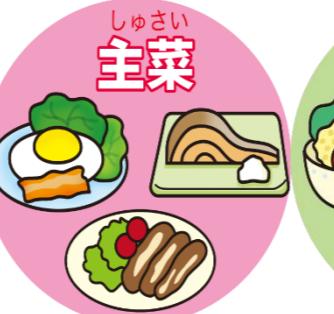
ただしくはいぜんしよう



給食は、主食 主菜 副菜 汁物 牛乳
がそろっていて、じょうぶな体をつくる
ための食事です。残さないようにしまし
ょ。おぼんの上の食器を正しくおきま
しょう。もりつけひょうの通りに置くと
たらしい配膳になります。



主食・主菜・副菜を
バランスよく食べよう。
トーストやラーメンには
ハムやたまごや
野菜をプラスして！



食べ物の3つのはたらきを知ろう！

たるもの 食べ物は、含まれる栄養素の種類や量により、はたらきが異なります。
それははたらきを3つのグループにわけることができます。それぞれの
グループから、いろいろな食べ物を選んで食べると栄養がかたよらず、
バランスがよい食事になります。



赤のグループの食べ物



たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。
たんぱく質は主に血や肉、カルシウムは
主に骨や歯をつくる材料になります。

黄のグループの食べ物

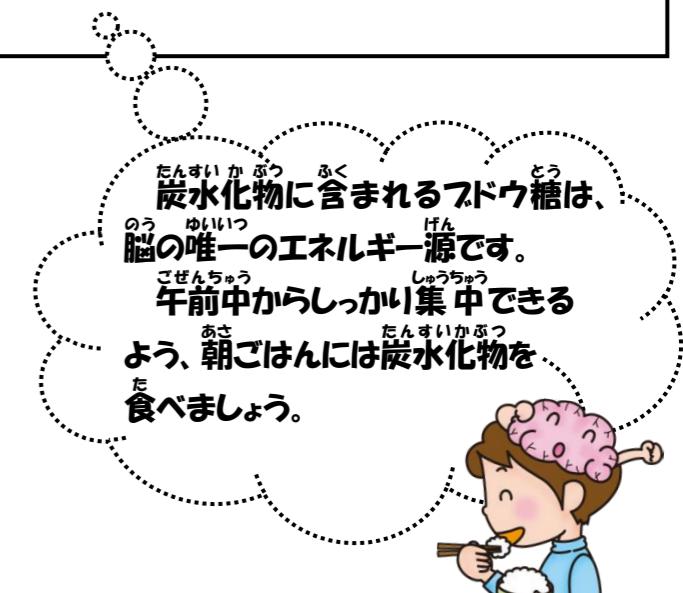


たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。
たんぱく質は主に血や肉、カルシウムは
主に骨や歯をつくる材料になります。

緑のグループの食べ物



ビタミンや食物せんいを多く含む食品。
はだかの肌をきれいに保ち、病気から体を守る
など、体の調子をよくします。



これさえ食べていれば、健康になれる！という食品はありません。いろ
いろな食品を組み合わせて食べることが大切です。家庭でも食品を意識
して3つのグループにわけて献立を考えると、バランスが整いやすくな
りますよ！