

いただきます。



食育だより5月号

ぐちそうさま。



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が感じられます。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。



今月の給食目標

給食について知ろう

ただしくはいぜんしょう



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う。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、ただ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！



牛乳

じょうぶな骨をつくれます。



主食…ごはんやパン

からだをうごかすエネルギーになります。



主菜…肉、魚、たまご、とうふのおかず

からだをつくるもとになります。



副菜…野菜、海藻、きのこのおかず

病気をから、からだをまもってくれます。



食べ物の3つのはたらきを知ろう！

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。そのはたらきを3つのグループに分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。

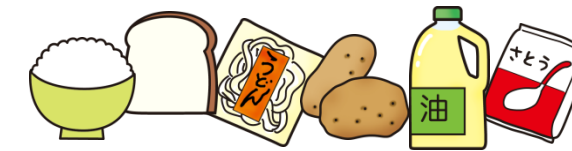


赤のグループの食べ物



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



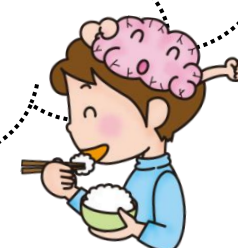
炭水化物や脂肪を多く含む食品。体温を保ち、体や脳を動かすためのエネルギーになります。

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。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。

炭水化物に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。午前中からしっかり集中できるよう、朝ごはんには炭水化物を食べましょう。



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ることで、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！