



# きゅうしょくだより

令和5年 2月  
宝立小中学校(前期課程)  
1~6年用

せつぶん つぎ ひ りっしゅん こよみ はる さむ ひ つづ たいちよう  
節分の次の日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずしやす  
くなっていますか? そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と豆をまいて病気や災いをおいはらい、  
福を呼びこみましょう。

## バランスのよい食事を知ろう



えいよう バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

## 知っていますか? 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
多く含む食品 こめ、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

**エネルギーになる**

**体をつくる**

**体の調子をととのえる**

**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

あれ? 君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中の働き別にわけたグループなの

へえ~

## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

**節分と「豆」**

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

2月15日の「しいたけ のと115」は珠洲市からいただきます。  
1月には大浜大豆豆腐もいただきました。感謝して食べましょう。



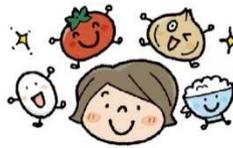
# 給食だより

令和5年 2月  
宝立小中学校(後期課程)  
7~9年用

節分の次の日は立春です。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずしやすくなっていませんか?そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と豆をまいて病気や災いをおいはらい、福を呼びこみましょう。

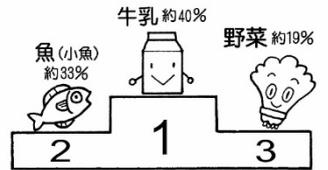
## バランスの良い食事を知ろう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



## カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



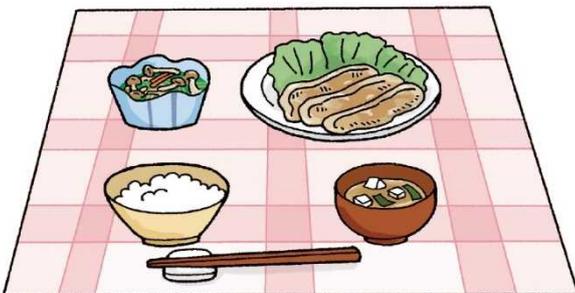
## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

### 献立の基本

## 主食+主菜+副菜+汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれています。栄養は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。



2月15日の「しいたけのと115」は珠洲市からいただきます。1月には大浜大豆豆腐もいただきました。感謝して食べましょう。

### 給食の牛乳は大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準[目標量] (mg/日)

年齢・性別	目標量 (mg/日)
6~7歳 男子・女子	600
8~9歳 男子・女子	700
12~14歳 女子	750
10~11歳 男子・女子	800
12~14歳 男子	900

牛乳1本(200ml)=227mg  
1日の目標量の約1/3から1/4の量を補っています。毎日残さず飲みましょう。