



給食だより

平成 28 年 9 月

宝立小中学校

1～6年生用

2学期が始まりました。夏休みはたくさんの思い出ができましたか？秋も、運動会、お祭り、遠足など、楽しいことがたくさんありますね。まさに、「スポーツの秋」「食欲の秋」ですね。おいしいものがたくさんとれる秋ですが、みなさんの食べ方はどうですか？いろいろな食べ物にチャレンジしていますか？

9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

「栄養のバランスのよい食事」とは、どんな食事でしょうか？

食べ物は、体の中でどんなはたらきをするのか、おしごとが決まっています。

食べ物とそのはたらき

みんながよくきく「赤・黄・緑の食べ物」は、『体をつくる』『熱や力になる』『体の調子をととのえる』という3つの『はたらき』でわけています。

バランスがよい食事とは、赤・黄・緑のグループがすべてそろった食事のことです。



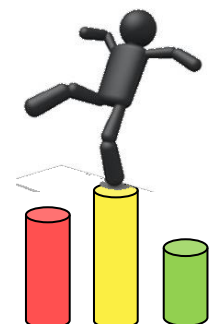
ふいかえってみよう！

みんなの食事は、3グループがそろっていますか？

赤色のグループの食べ物をたくさん食べたり、

緑色のグループの食べ物が少なかったりはしていませんか？

どの食べ物がどのグループにはいるのかは、うらのこんだてで
チェックできるよ。気になる食べ物のグループを調べてみよう！





給食だより

平成 28 年 9 月

宝立小中学校

7～9年生用

2 学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？運動会、部活動と、皆さんが活躍する「スポーツの秋」ですね。オリンピックで活躍していた選手たちも、練習だけでなく、バランスのとれた食事、休息もしっかりとっています。みなさんも、勉強やスポーツに全力を出せるように、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう！

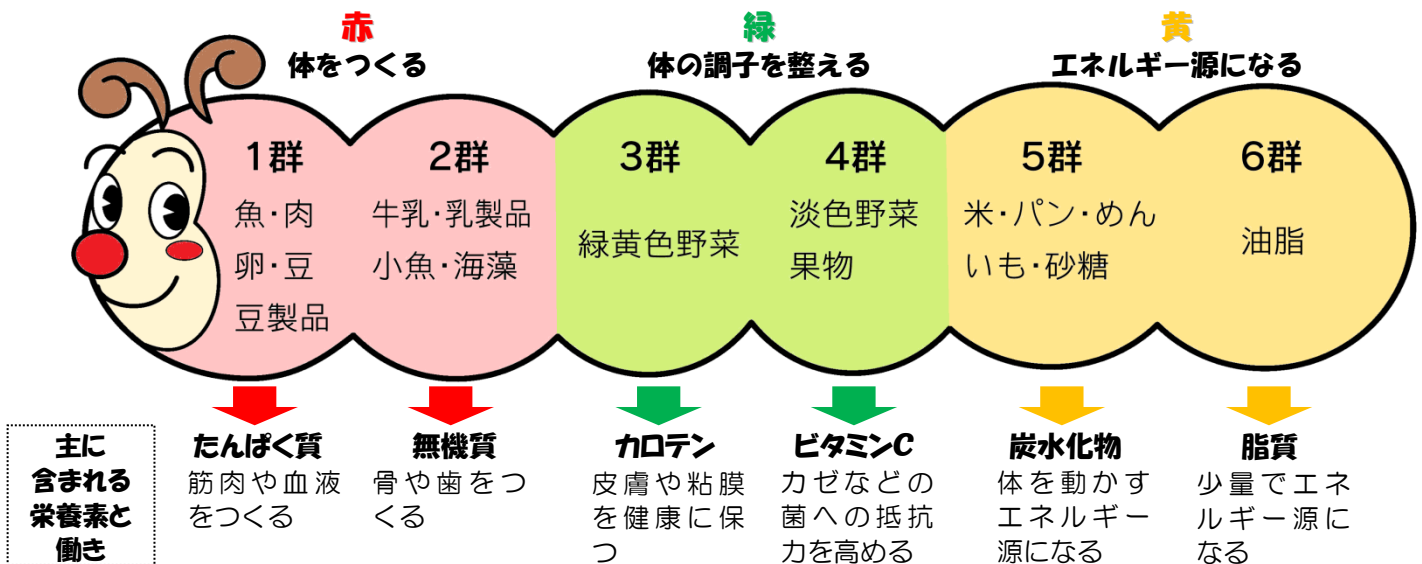
9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

6つの基礎食品群でバランスのよい食事！

成長期の中学生にとって、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。

毎日の食事でバランスのよい食べ方をするために、どんな食品を組み合わせるとよいか目安になるのが“6つの基礎食品群”です。

1 日の食事の中で、6 つの食品群がとれていれば◎です。自分の食事をチェックしてみましょう。



〜〜2群不足注意報！！〜〜



2 群は普段から意識してとらないと不足しがちな食品群です。成長期の中学生にとって、とても重要な食品群なのでお家でも意識してとりましょう。

〜〜1・6群かたより注意報！〜〜

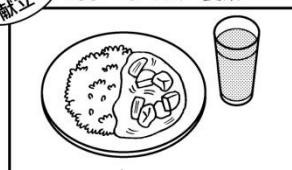


肉類、油類にかたよった食事は生活習慣病の原因となります。好きだからといってお肉や揚げ物ばかり食べるのではなく、野菜もしっかり食べましょう。

Thinking time

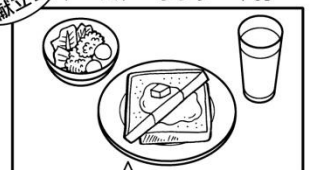
バランスのよい食事にするには
それぞれ何群が足りないのかな？
6 群がそろった食事にしてみよう！

献立1 カレーライス・麦茶



材料
米・豚肉・じゃがいも・にんじん・
たまねぎ・油・カレー粉・小麦粉・
バター・麦茶

献立2 トースト・サラダ・牛乳



材料
食パン・バター・レタス・トマト・
ブロッコリー・牛乳