

5月 給食だより

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

しんねんど 新年度がはじまって早くも 1 か月、吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。
あたらし かんきょう 新し環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を
くずす 崩しやすい時期でもあります。けんこう 健康な体をつくるためにはまいにち 毎日の食事や睡眠が大切です。はや
ねはやお 寝早起きを心がけ、あさ 朝ごはんをしっかり食べて 1日を元気にスタートしましょう。

5月の給食目標

あか みどり きいろ しょうひん し
赤・緑・黄色の食品について知ろう！

ていこうりよく たか 抵抗力を高めるためにも！

けんこう 健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に
めやす 目安となるのが、しょうひん 食品をあか みどり きいろ 赤・緑・黄色の3色のグループにわけて、た
ばらんすよく バランスよく食べられているかどうかチェックする方法です。

じぶん 自分の食事を思い出し、た バランスよく食べているかチェックしてみましょう。

あか た もの 赤の食べ物

さかな 魚・にく 肉・たまご 卵・だいず 大豆・ぎゅうにゅう 牛乳
にゅうせいひん 乳製品・かい 海そう



- ・筋肉や血液になる
- ・歯や骨になる



みどり た もの みどりの食べ物

りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜・その他の野菜
きのこ きのこ・くだもの

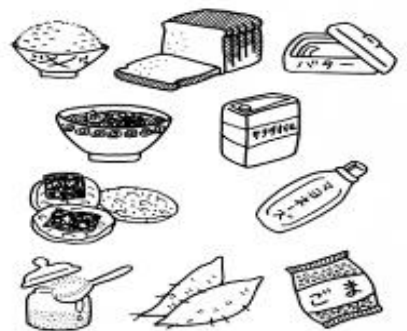


- ・ねんまくを丈夫にする
- ・体の調子をととのえる



きいろ た もの 黄色の食べ物

こめ 米・パン・めん・いも類
さとう 砂糖・ゆし 油脂



- ・熱や力のもとになる



朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
 私たちの脳や体は、ねむっている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気にスタートすることができます。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

