

2021 年

5月 給食だより



木々の緑も美しさを増し、新緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まってから 1 か月が経ち、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、溜まった疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期でもあります。栄養のバランスのよい食事と十分な休養で、疲れを溜め込まないようにしましょう。



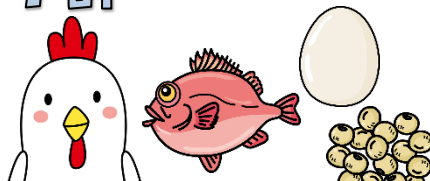

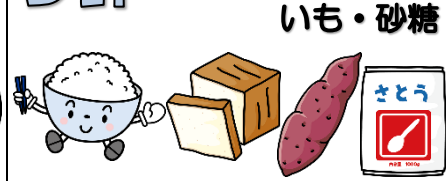
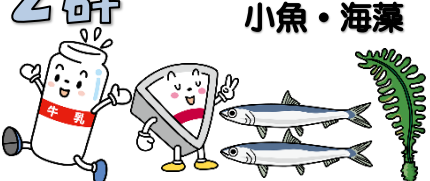
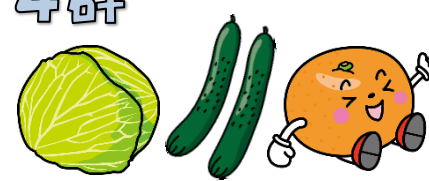




5月の給食目標

成長期の食生活を考えよう

私たちの体は、毎日の食事から栄養をもらうことによりつくられています。食べ物はいろいろな栄養素を含みますが、含まれる栄養素は、食べ物によって異なります。それぞれに含まれる栄養素や働きを知り、バランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。



みんながそろえば栄養満点！

赤の食品	緑の食品	黄色の食品
1群 肉・魚・卵・大豆  *筋肉や血液をつくる	3群 緑黄色野菜  *皮膚や粘膜の健康を保つ	5群 米・パン・めん いも・砂糖  *体や脳のエネルギー源
2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻  *骨や歯をつくる	4群 その他の野菜・果物  *病原菌への抵抗力を高める	6群 油脂  *少量でエネルギーになる
不足すると・・・  骨がもろくなったり、貧血になったりします。	不足すると・・・  病気にかかりやすくなったり、おなかの調子が悪くなったりします。	不足すると・・・  体や脳がエネルギー切れになり、元気に活動できなくなります。