

2022 年

# 5月 給食だより



風薫る5月、木々の新緑が美しいさわやかな季節を迎えました。  
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた5月頃は、疲れが出てくる時期でもあります。バランスの良い食事と規則正しい生活で体調を整え、元気に登校しましょう。

## 5月の給食目標

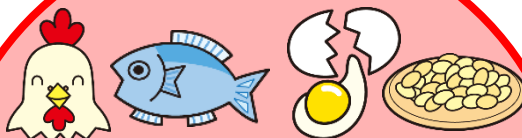
# 成長期の食生活を考えよう

私たちが活動したり、成長したりするためには食事をする事が欠かせません。食事の際は、好きなものばかりを食べるのではなく、様々な食品を組み合わせる事が大切です。食品に含まれる栄養素や働きを理解し、バランスよく食べるようにしましょう。

## ～食べ物のグループと働きについて～

### 赤のグループ (主に体をつくる)

#### 1群



たんぱく質：肉、魚、卵、大豆

無機質（カルシウム）：牛乳・乳製品、小魚、海藻

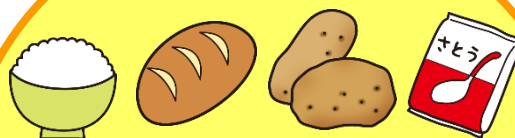


2群のカルシウムは不足しがちなので、意識して取り入れましょう。



### 黄色のグループ (主にエネルギー源)

#### 5群



炭水化物：ごはん、パン、めん、いも、砂糖

脂質：油脂、種実



#### 6群



主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

### 緑のグループ (主に体の調子を整える)

#### 3群



カロテン：緑黄色野菜

ビタミンC：その他の野菜、きのこ、果物



#### 4群

★給食も3つの色の食品が全てそろうように考えられています。