

5月給食だよ

令和4年度
敦賀市立松陵中学校

新年度が始まり1ヶ月がたちましたね。みなさん、新しい学級には慣れましたか？ そんな5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

5月の目標 食べ物のほたらきを知ろう

6つの基礎食品群を意識しよう！！

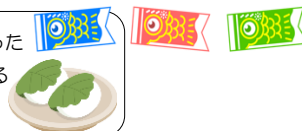
私たちは必要な栄養素を食品からとっています。それぞれの食品には、いろいろな栄養素が含まれていますが、食品ごとに含まれる栄養素の種類と量は異なり、含まれる栄養素の種類によって食品の栄養的な特徴が決まります。

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
たんぱく質	無機質	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質



3つのグループの食べ物は、毎日の給食にも必ず使われているよ！
お家でも3つのグループがそろった食事ができているかな？確認してみましょう！

5月5日は、こどもの日です。子供の日は、みんなが元気に健康に大きく育ったことをお祝いする日です！この日には、柏の葉で餅を包んだ柏餅を食べたりする食文化があります。ぜひ、お家でも日本の食文化を体験してみましょう。



健康なからだ作りには、 カルシウムと鉄が大切です！

☆カルシウムが足りないとどうなるの？

- 丈夫な骨が作られなくなる！
- 骨や歯が弱くなる！
- 気分がイライラしてしまう！

何を食べるといいの？



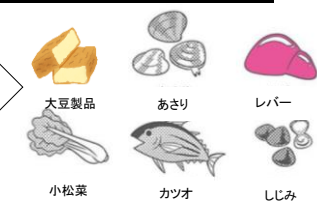
乳製品・小魚・大豆製品、
チンゲンサイや小松菜を食べよう！！



☆鉄が足りないとどうなるの？

- フラフラする！（立ちくらみ）
- 朝、起きられない！
- 集中できない！

何を食べるといいの？



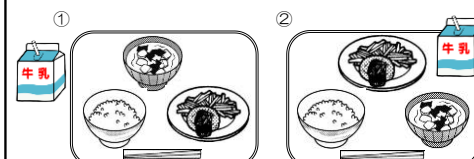
赤身の魚や肉、貝類や海そうを食べよう！！



★★食事のマナークイズ★★

第1問

食器の置き方で、正しいのはどちらでしょう？



正解は・・・②

おちゃわんは、左
おわんのおかずは、右
お皿のおかずは、
おぼんの上の方におきます。
牛乳は、右上におきましょう。

第2問

次の食べ方は、正しいでしょうか？

つつつすべって
つかめないから、おはしに
さして食べたよ。



正解は・・・

正しくありません！

これは、「さしばし」と
いって、よくないおはしの
使い方です。上手に食べ物を
つかめるように、正しい持ち
方を身につけましょう。

