

# 5月給食だより

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

### 食べ物のはたらきを知ろう



### 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  たんぱく質	牛乳・乳製品・小魚・海藻  無機質	緑黄色野菜  ビタミンA(カロテン)	その他の野菜・果物  ビタミンC	米・パン・めん・いも・砂糖  炭水化物	油脂  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、子どもの日です。子供の日は、みんなが元気に健康に大きくなれる日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。

## 健康ながらだ作りには、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！



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！

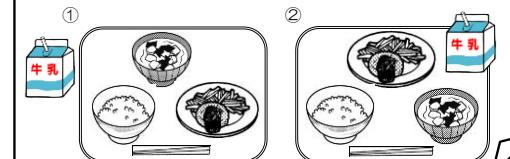


赤身の魚や肉、貝類や海藻を食べよう！！

### ★★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？

つるつるすべて  
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。