



5月給食だよ！



令和5年度

松陵中学校

新年度が始まり1ヶ月がたちましたが、新しい環境に慣れましたか？ 5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、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



さまざまな食品には複数の栄養素が含まれており、それぞれに栄養素の種類と量は異なります。その中でも多く含まれている栄養素の種類とはたらきによって、食品を6つのグループに分けることができます。

●●●6つの基礎食品群でバランスの良い食事を整えよう！●●●

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
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・麺・いも・砂糖	油脂

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！ふだんの食事でも3つのグループを意識して食べましょう！

●●●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！



何を食べていいの？



乳製品・小魚・大豆製品、青菜を食べよう！

☆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！



何を食べていいの？



赤身の魚や肉、貝類や海そうなどを食べよう！



5月5日のこどもの日には、柏餅を食べる食文化がありますね。これは、柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が絶えない縁起物として考えられているからです。行事にちなんだ縁起物、もっと調べてみませんか？

