



# 5月給食だよ！



令和6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整えましょう。

## 5月の目標 食べ物のはたらきを知ろう



食品にはさまざまな栄養素が含まれており、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働きによって、食品を6つのグループに分けることができます。

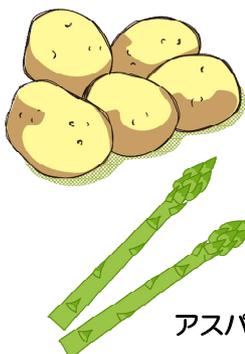
### ●●●6つの基礎食品群でバランスの良い食事を整えよう！●●●

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・海苔	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！

## 「いただきます」「ごちそうさま」を伝えよう！！

わたしたちがいつも何気なくしている「いただきます」「ごちそうさま」という食事のあいさつは、実は日本特有の文化のひとつです。このあいさつには食べ物の命や食事を用意するために関わった人への「ありがとう」という感謝の気持ちが込められています。



新じゃがいも



いちご



新たまねぎ



たけのこ



セロリ

## 「春野菜」を食べよう！！

春野菜は、とてもみずみずしく香りが強く、やわらかいのが特徴です。またビタミンなどの栄養も豊富に含まれています。野菜からも春を感じてみましょう。

給食で登場するものもあるよ！

楽しみにしていてね！



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？

