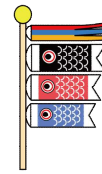




5月給食だより

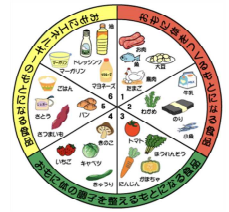


令和7年度

松陵中学校

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた反面、疲れがたまってくる時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので、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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質
魚・肉・卵・大豆・大豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海どう		米・パン・麺・いも・砂糖	
緑黄色野菜		その他の野菜・果物		油脂	

6つの基礎食品群の食べ物は、毎日の給食に使われています。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！



知ってる？

ふりかけのヒミツ

ふりかけは、大正時代にある栄養をとるために作られました。その栄養とは何でしょうか？

- ① ビタミン
- ② たんぱく質
- ③ カルシウム



古くから、ふりかけには乾燥した魚や海そうを粉末にしたもの、かつお節、ごまなどが使われてきました。大正時代には、熊本県で薬剤師をしていた吉丸末吉という人が、当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を砕いてごはんにかけて食べることを考えました。この吉丸さんの誕生日である5月6日は「ふりかけの日」とされています。今月の給食にもふりかけがついている日がありますね。

現在のふりかけはカルシウム以外の栄養を補う商品もあり、他にもだしをとった後の食材を再利用するなどして食品ロスの削減にも活用されています。

クイズのこたえは… ③ カルシウム

しっかり食べよう！

朝ごはん



朝ごはんは午前中を元気に過ごすために必要な食事です。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



朝、食欲がない人は…



バナナなど、食べやすいものを準備しましょう。

何か1品でも口に入れることが大事！

朝ごはんを食べる習慣ができれば…

少しずつ品数を増やしましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+おかず



栄養バランスを意識した朝ごはんをめざそう！