



5月 給食だより



昭和村のHPからカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

しんねんど 新年度がはじまって1か月たちました。あたらしい かんきょう 環境にも慣れてきた一方で、いっほう つか 疲れの出やすい時期です。 バランスのよい食事を心がけ、げんき 元気にごしまししょう。

5月の給食目標

食品の はたらき について 知ろう!



けんこう からだ 健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせるとることが大切です。その時にめやす 目安となるのが、食品を赤・緑・黄色の3つのグループにわけて、バランスよく食べられているかどうかチェックする方法です。どのグループに、どんな食品があるか確認してみましよう。

えいようの 3つの はたらき



おもに **赤**の食品で体をつくるものになる



おもに **緑**の食品で体のちょうしをととのえるものになる



おもに **黄色**の食品でエネルギーのもとになる

赤の食品

さかな にく たまご だいず
魚・肉・卵・大豆
ぎゅうにゅう にゅうせいひん かい
牛乳・乳製品・海そう



- 筋肉や血液になる
- 歯や骨になる

緑の食品

りよくおうしょく やさい た やさい
緑黄色野菜・その他の野菜
きのこ・くだもの



- 鼻やのどの粘膜を強くする
- おなかの調子を整える

黄色の食品

こめ パン めん いも類
米・パン・めん・いも類
さとう 油脂



- 体温を上げ、体を温める
- 脳や体を動かすエネルギーになる

レシピ「今日からできる!元気めし!」公開中です

ぐんまけん せいちょうき 群馬県では、成長期のからだづくりのための「応援レシピ」を公開しています。せいちょうき ふそく 成長期に不足しがちなカルシウムや鉄を強化した料理や、コンビニなどで食事を

じゅんび 準備するときのポイントなどを紹介しています。

とくにスポーツなどで活動量が増えるときの補食のとり方は、ぶかつどう 部活動などスポーツをしている人は必見です!



今日からできる!元気めし!
(県健康長寿社会づくり推進課)



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも働き続けていて、朝起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>あたまの頭(脳)の</p> <p>スイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの</p> <p>スイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの</p> <p>スイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

<p>しゅしよく</p> <p>主食</p>	<p>しゅさい</p> <p>主菜</p>	<p>ふくさい</p> <p>副菜</p>
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

◇前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。



◇早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分つくる。



◇かぞくなど、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

