令和７年度

昭和村学校給食センター

新年度がはじまって１か月経ちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れの出やすい時期です。バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

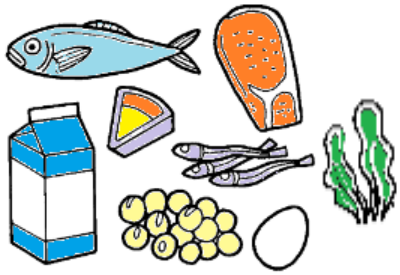
５月の目標

赤・緑・黄色の食品について知ろう！

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てとることが大切です。その時に目安となるのが、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ょう。

赤の食品

魚・肉・卵・大豆・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

緑黄色野菜・その他の野菜

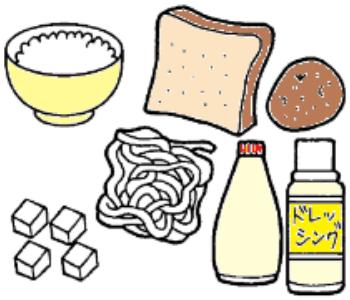
きのこ・くだもの

- 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

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

なぜ、赤・緑・黄色の食品をどれも食べなくてはいけないの？

私たちの体は毎日約3000億個の細胞が入れ替わっている！

新しい細胞にアップデートするためには、様々な栄養素が必要！

栄養のバランスが崩れると
- 集中力や睡眠の質の低下
- 慢性的な疲労感
- ストレスへの抵抗力の低下

を引き起こします。

１つで必要な栄養素をすべて補える完璧な食品はありません！

健康な体づくりのためには、**いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切**です。

＜給食の献立でチェックしてみましょう！＞

牛乳

オレンジケーキ
オレンジ、さとう、小麦粉

ごまあえ
にんじん、ほうれん草、もやし、キャベツ、さとう、ごま

山菜うどん
鶏肉、なると、油揚げ、せり、にんじん、ねぎ、わらび、たけのこ、きくらげ、ぜんまい、うどん

かき揚げ
菜の花、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小麦粉

レシピ「今日からできる！元気めし！」公開中です

群馬県では、成長期のからだづくり応援レシピを公開しています。成長期に不足しがちなカルシウムや鉄を強化した料理、コンビニ等で食事を準備する時のポイントなど、詳しく紹介しています→

特にスポーツ等で活動量が増えるときの補食のとり方は、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)