



5月 給食だより

笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



【毎月19日は食育の日】

新緑が美しい季節となりました。新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちますね。新しい学年の生活にも慣れてきた頃でしょうか。5月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠で体調を整えて、元気に毎日を過ごしましょう。今月は食べ物の働きを知り、自分の食事について考えてみましょう。

食べ物の働きを知ろう！

『黄・赤・緑』そろっているかな？

食べ物は働きによって、「黄・赤・緑」の3つのなかまにわけられます。この3つのなかまから、いろいろな食べ物を組み合わせると、自然に栄養バランスのよい食事になります。

黄のなかま

ごはん・パン・めん など

◎運動する力になる

◎脳の栄養になる



緑のなかま

野菜・きのこ・果物 など

◎病気に負けない体をつくる

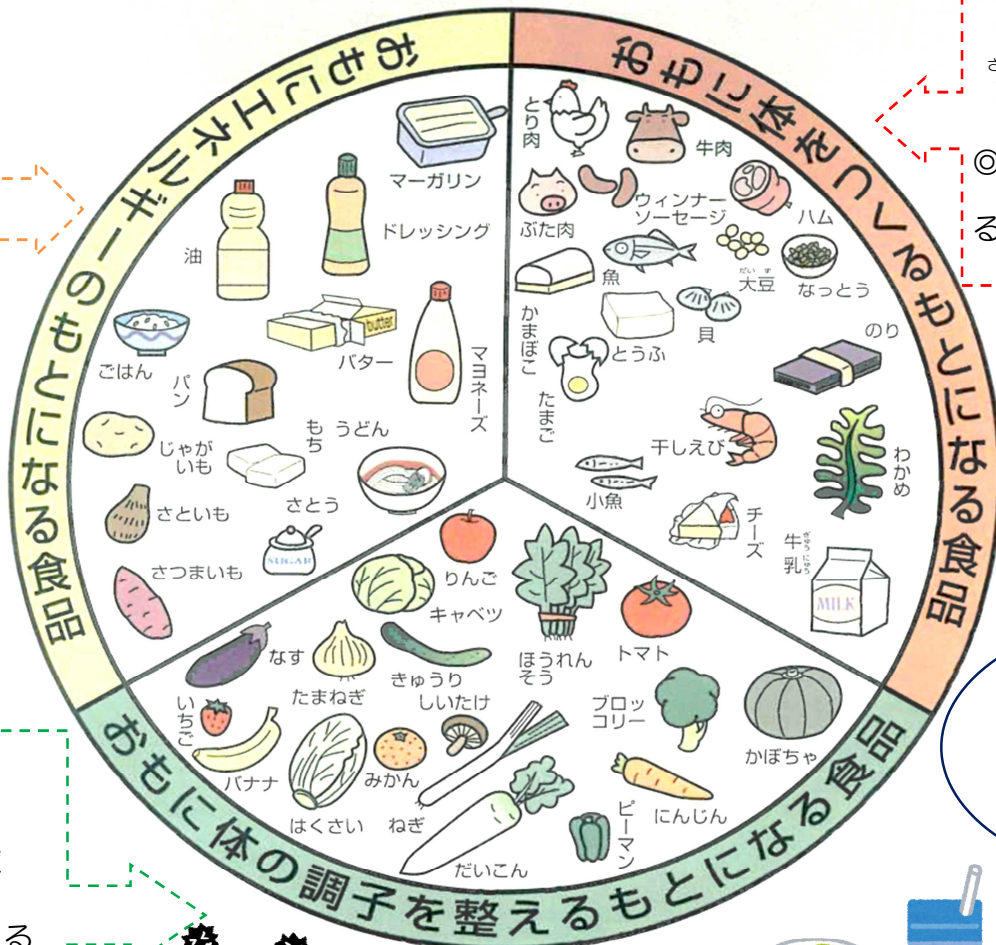
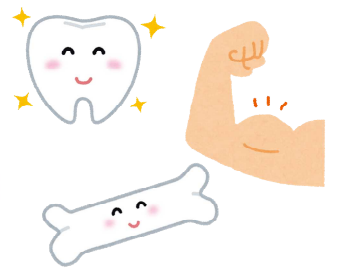
◎便が出やすくなる



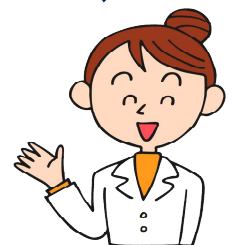
赤のなかま

魚・肉・卵・豆腐 など

◎筋肉・骨・歯・血をつくるもとになる



給食では、いつも黄・赤・緑がそろうようにしています。残さず食べてくださいね！



主食・主菜・副菜をそろえると、黄・赤・緑の食べ物が自然とそろうよ！



主食

黄のなかまの食べ物



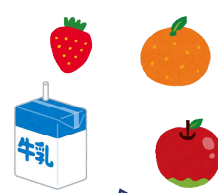
主菜

赤のなかまの食べ物



副菜・汁物

緑のなかまの食べ物



さらに果物や乳製品を加えて、バランスアップ♪

主に、主食は黄のなかまの食べ物、主菜は赤のなかまの食べ物、副菜は緑のなかまの食べ物で作られています。そのため、主食・主菜・副菜をそろえると、黄・赤・緑の食べ物が入った、栄養バランスのよい食事になります。毎日の食事を見直して、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。