



5月 給食だより



今月の目標 「 効率的に準備や後片付けをしよう 」

令和5年 5月 大田原市立金田北中学校

保護者の皆様へ



入学や進級から1ヵ月が過ぎ、新緑がまぶしい季節になりました。

新しい環境や学校給食におけるルールやマナーに慣れたころかと思います。5月の連休明けにも元気に登校できるよう、食事や睡眠等の生活リズムを整えて過ごすためのご協力をお願いします。

学校給食の食器のそろえ方（お盆に食器や牛乳を並べる目的）

食育では、食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を身につけ、健全な食生活を育むことが目的とされています。そこで、バランス良く食べる方法として“食器のそろえ方”をお伝えします。それぞれ役割が違う食品を、偏らずにまんべんなく食べることを「バランスのとれた食事」と言います。給食の献立予定表を目安に、**主食**（きいろ）・**主菜**（あか）・**副菜**（みどり）の器をそろえることでバランス良く組み合わせることができます。

主菜

あかのなかま/1群2群

役割：血や筋肉や骨になる

食品：魚・肉・卵・大豆製品

牛乳

成長期に重要な体を作る役割があります。

給食で飲むほかにも、朝ごはんや部活動あと等に、コップ1杯の牛乳を飲みましょう。

副菜

みどりのなかま/3群4群

役割：体の調子をととのえる

食品：やさい・きのこ

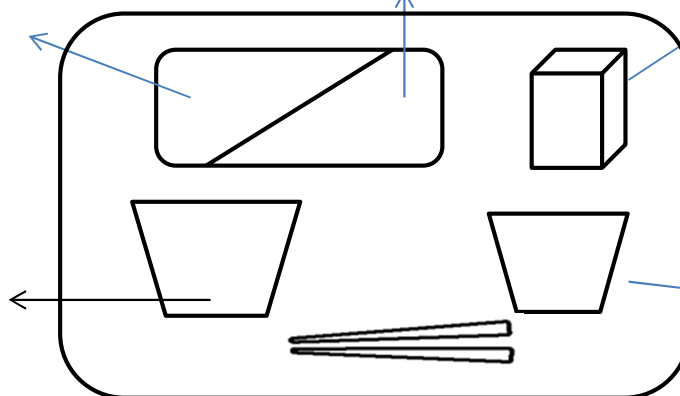
主食

きいろのなかま/5群6群

役割：エネルギーのもと

体を動かすもと

食品：ごはん・パン・いも



汁物

主にみどりのなかま。主菜や副菜との組み合わせを考えます。

食育とくたく講座～知識を^{かくとく}獲得し、望ましい食習慣を^{たいとく}体得する講座～

“これだけ食べていれば健康になる”という魔法の食品はありません。5月に運動会や競技会等の行事がありますが、健康づくりも競技でケガをしない体づくりも毎日のバランスの良い食事の積み重ねが基本になります。競技前日の食べ方ポイントは炭水化物（上記**主食**の食品）を摂ってエネルギー源を蓄えておくこと、つまり、エネルギー不足にならないことが、力を発揮できるポイントになります。いつもより体を動かす前日は、消化に時間がかかる油類や脂肪の多い食品や普段は食べない食品は控えます。また寝る2～3時間前には食べ終えて、しっかり睡眠をとしましょう。