

5月 給食だより



今月の目標 「 能率的な配膳を工夫し、協力し合おう 」

令和6年5月 金田北中学校

保護者の皆様へ



入学や進級から1か月が過ぎ、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ところかと思えます。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

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。それぞれ役割が違う食品を、かたよ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。学校給食では下図のように食器をそろえます。

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。※主食・主菜・副菜の組み合わせは、献立予定表を目安にしてください。

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

主菜

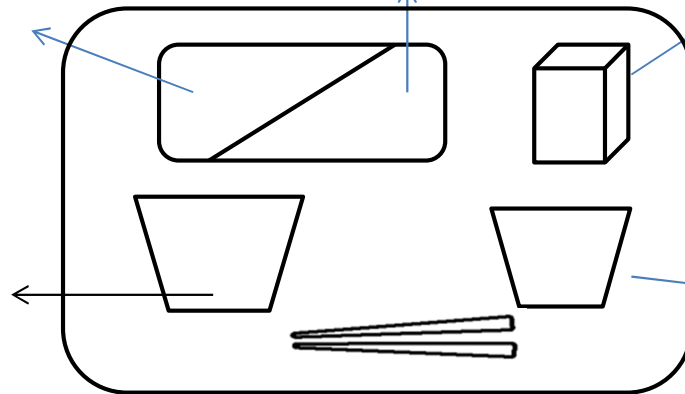
あかのなかま/1群2群
役割:血や筋肉や骨になる
食品:魚・肉・卵・大豆製品

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。

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、しっかり睡眠をとりましょう。

※上記「学校給食の食器のそろえ方」に果物1皿を加えるとアスリートの食事の基本になります。



給食費のご連絡

5月の振替は7日(火)、再振替は27日(月)です。

口座をご確認いただき、給食費の振替のご理解とご協力をよろしくお願いします。