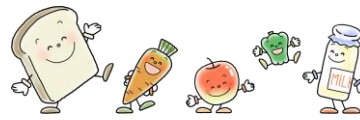


# 5月食育だより



令和4年5月2日  
栗島浦村立栗島浦小中学校

## 5月の目標

### バランスのよい食事をしよう

みなさんは朝食をしっかりと食べていますか？  
朝食は1日のはじめの大事なスイッチです。私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。



朝ごはんをしっかりと食べて、脳と体をしっかりと目覚めさせよう。

## エネルギーってなに？

エネルギーは、生きて体を動かす大切な活動の源のことをいいます。キロカロリーという単位で表わされ「カロリー」と呼ばれています。

食べ物にはエネルギーのもととなる、たんぱく質、脂質、炭水化物が含まれています。これらは三大栄養素と呼ばれ、体の中でエネルギーに変わります。

食品は、赤・黄・緑の3色に分けられます。赤は主菜、黄は主食、緑は副菜です。下の図にあるように栄養にはそれぞれ役割があり、チームプレーで働いています。各栄養素がそれぞれの仕事ができるようにバランスよく食べましょう。



## 「バランスよく食べる」ことの効果

体をつくるもととなったり、体を動かすエネルギーになったり、あるいは体の調子を整えたりする効果があります。

バランスの取れた食事は、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防につながります。

## 「バランスが悪い食事」をすると…

必要な栄養素が足りなくなったり、逆に過剰になったりすることがあります。

好きなものを食べ続けたり、一度に大量に食べたりすると栄養が偏って体を壊すことになりかねません。また、野菜不足や脂肪の摂りすぎは肥満の原因となります。



# 5月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	日	創立記念日						
2	月	授業日		☆				
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金			☆				
9	月		レアチーズケーキ	☆				
10	火	ごはん	ホワイトシチュー コールスローサラダ ミニトマト	☆	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ スナップえんどう キャベツ きゅうり みか 缶 ミニトマト	米 ジャがいも 油	615 24.5 22.9
11	水			のむヨーグルト				
12	木	ふりかけごはん	さばのチリソース風 アスパラコーン炒め チーズ	☆	のりたまふりかけ サバ チーズ 牛乳	玉ねぎ もやし アスパラガス コーン 缶 人参	米 油 ごま	608 21.1 21.9
13	金			☆				
14	土	健康ウォーク			お弁当の持参をお願いします。			
16	月	振替休業日						
17	火	ごはん	厚揚げとピーマン 味噌炒め 里芋の胡麻和え ミニトマト	☆	厚揚げ 鶏肉 牛乳	ピーマン キャベツ にんにく ネギ 人参 ミニトマト	米 さといも ご ま 油	539 15.3 15.8
18	水	社会見学(小) 修学旅行(5・6年)		りんごジュース				
19	木	わかめごはん	鮭の塩焼き 粉吹き芋 小松菜中華和え ミニトマト	☆	わかめ 鮭 鶏 肉 牛乳	小松菜 人参 もやし コーン缶 ミニトマト	米 ごま じゃがいも ごま油	460 22.5 6.4
20	金		学給焼プリン	☆				
23	月		バナナスティックケーキ	☆				
24	火	ごはん	春野菜カレー ヨーグルトサラダ 福神漬け	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん 絹 さや キャベツ きゅ うり 福神漬け	米 ジャがいも 油	652 19.8 19.6
25	水	交流学习(中)		豆乳				
26	木	日の丸ごはん	春キャベツのハンバーグ わかめサラダ ミニトマト	☆	豚挽き肉 わかめ かにかま 牛乳	梅干し キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅう り ミニトマト	米 油 ドレッシング	693 31.6 27.0
27	金			☆				
30	月		ミニフィッシュ	☆				
31	火	ごはん	鶏唐揚げレモンソース キャベツサラダ すき昆布煮	☆	鶏肉 すき昆布 うす揚げ 牛乳	もやし キャベツ 人 参 きゅうり コーン 缶 白滝 ごぼう	米 ごま 油 マ ヨネーズ	644 18.3 24.8

\*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

