



# 5月 給食だより

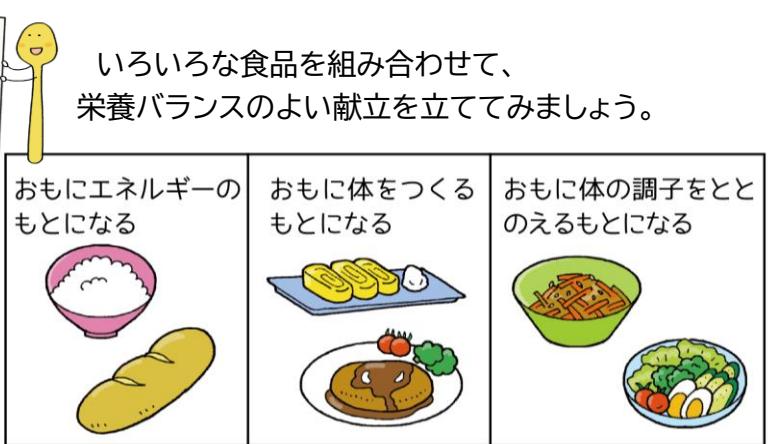
令和7年 5月  
豊春中学校

新年度がはじまり、もうすぐ一ヶ月が経とうとしています。学校生活に慣れてきたところですが、今までの緊張がゆるみ、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけて毎日元気に過ごしましょう。



今月の給食目標  
バランスのよい食事について考えよう！

## 栄養バランスのよい 献立の立て方



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループに分け、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずを変えたりしてバランスを整えていきます。

## 献立を立てる時はバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループに分けたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質(特にカルシウム)、3群はカロテン、4群はビタミン、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

## 5月 旬を味わう給食紹介

5月1日(木)

### アスパラ入り ミックスポテト

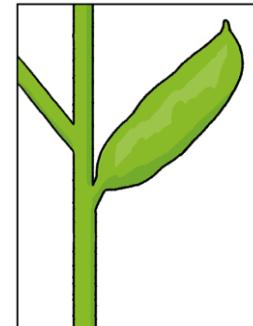


5月13日(火)

### アスパラサラダ

今月は、旬のアスパラを使った、アスパラ入りミックスポテト、アスパラサラダが登場します。アスパラは春から初夏にかけて旬を迎えます。旬のアスパラは、甘味があってやわらかく、疲労回復作用のあるアスパラギン酸も豊富で、もっとも美味しいとされています。

### そら豆入り コロッケ

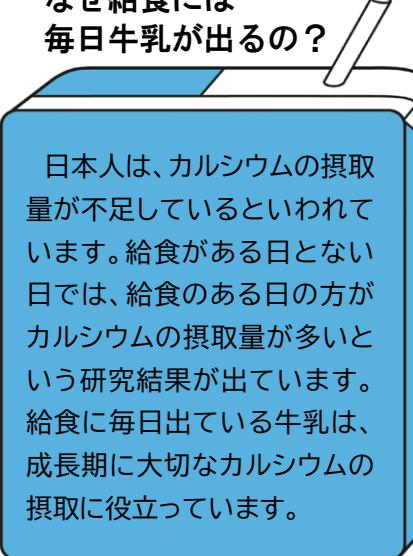


そらめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。

今月は、そら豆を使ったそら豆入りコロッケが登場します。味わって食べましょう。

5月13日(火)に登場します

## なぜ給食には 毎日牛乳が出るの？



## 牛乳を 飲もう！

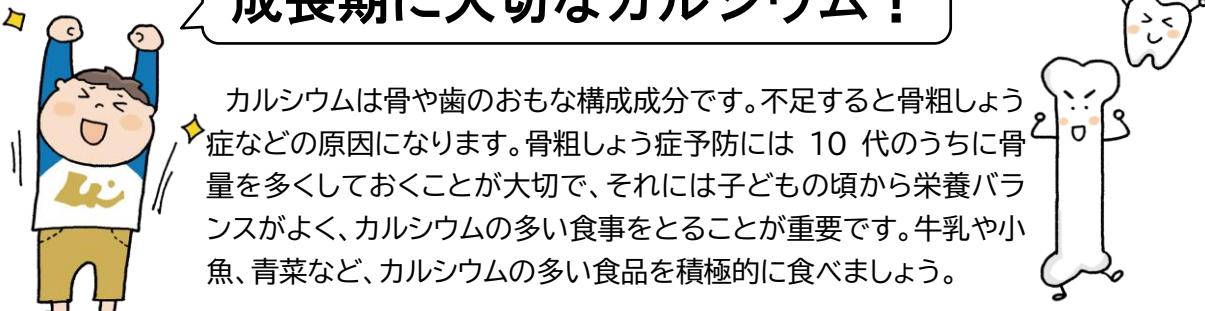
日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に毎日出ている牛乳は、成長期に大切なカルシウムの摂取に役立っています。

## 牛乳の変身

牛乳は発酵や分離によって、さまざまな食品に変身します。発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳や練乳、アイスクリームなどができます。



## 成長期に大切なカルシウム！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。