

給食だより

2024

5月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 5月の栄養目標「3つの食品グループを知ろう」

私たちの体は食べたものからできています。勉強したり、走ったりすることにも食べ物からのエネルギーが使われます。そして食べ物の栄養は病気にならないように私たちの体を守ってくれる働きもあります。食べ物は体の中でのおもなはたらきで、大きく、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を毎日バランスよくとりましょう。



〇●〇 休みの日もしっかりとろう、朝ごはん 〇●〇

夕ごはんの後、寝ている間も体はエネルギーを使っています。朝ごはんを食べないと、お昼ごはんまで10数時間以上も「空腹状態」が続いてしまいます。朝ごはんには、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムをつくってくれる役割もあり、とても大切な食事です。休みの時こそ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康的な生活を送りましょう。

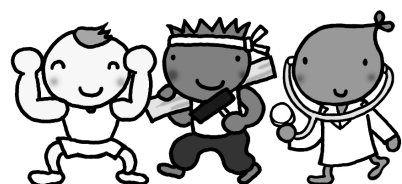


三島市産のロメインレタスが登場します♪

ロメインレタスは甘みとシャキシャキ感が特徴です。水はけが良く、保肥性も高い、箱根西麓の土壌で育つロメインレタスは、生でももちろんおいしいですが、加熱してもシャキシャキ感が残ります。今月の給食に登場しますので、楽しみにしていて下さい。

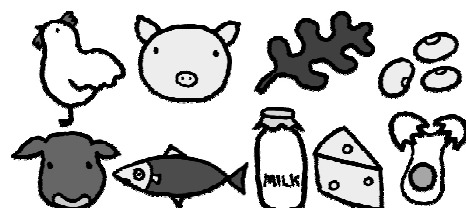


食べ物の 3つのグループ



～赤のグループ～

おもに体をつくるもとになる食品
(肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品・海藻など)



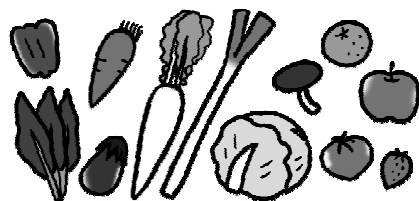
～黄のグループ～

おもにエネルギーのもとになる食品
(米、小麦粉、いも類、砂糖、油など)



～緑のグループ～

おもに体の調子を整えるもとになる食品
(野菜、きのこ類、果物など)



毎月の献立表でも、給食に使われる材料がこの3つのグループに分けられています。ぜひご覧下さい。

..... 献立紹介 グリーンピースごはん

〈材料 4人分〉

米	2合
グリーンピース (さやからだしたもの)	60g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
水	330cc

〈作り方〉

- ① 米をといで、水をきる。
- ② グリーンピースはさやから出して洗う。
- ③ 炊飯器に①・②・塩・酒・水を入れて炊く。

