

給食だより

2025

5月

三島市立山田小学校

5月の栄養目標「3つの食品グループを知ろう」

バランスよく食べよう

食べ物は体の中での栄養のはたらきにより、大きく3つのグループに分けることができます。毎日の食事でも、献立にそれぞれのグループの食べ物がそろっているか、注意してみましょう。

赤 ぐ〜んと成長

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）が多く、不足すると、じょうぶな骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



黄 もりもりパワー

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳もはたらくときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気や集中力が出ません。



緑 すこやかバランス

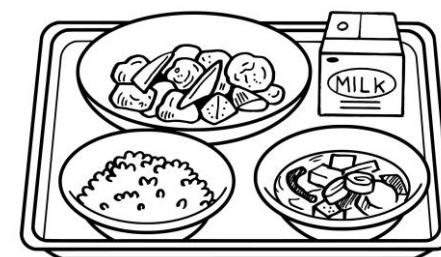
体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足するとかぜをひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



給食の献立は、赤・黄・緑がそろっています！！



成長期みなさんが、健康で元気に毎日を過ごせるように、おいしくて栄養バランスのよい献立をつくっています！



ごはんで 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



● 献立紹介 ロメインレタスのソテー ●

〈材料4人分〉

炒め油	4g
ポークハム	20g
人参	24g
ホールコーン	20g
ロメインレタス	140g
塩	0.8g
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① レタスは一口大に、人参は千切りにする。
- ② ハム、人参、コーンを炒める。
- ③ 人参がしんなりしたら、レタスを入れる。
- ④ 塩とこしょうで味を調える。

