

5月 給食だより

爽やかな季節になりました。学校の周りの草木の緑が少しずつ濃くなっています。花や草に水や肥料、日光が必要であるのと同じように、人間も食事や睡眠、適度な運動が必要です。バランスのよい食事をとり、元気に過ごしましょう。

令和3年5月
高岡市立万葉小学校



バランスのよい食事とは・・・

体も心も大きく成長している途中の子供たちは、いろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするためには、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんと揃えて食べることが大切です。

カッコいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～



今だからこそ、「前向き・黙食」のよさを生かして、食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジ！

① 食器の配膳を確認

主菜と副菜を平皿と一緒に配食し、お盆の真ん中に置く。主菜側が下になる。

デザート等は左上。

牛乳は右上。

汁物は右下。

主食は左下。



口を閉じてもぐもぐ。よくかんで食べよう。



② 背中を伸ばす

体は料理の方に向ける。

ひじをつかない。

背筋を伸ばす。

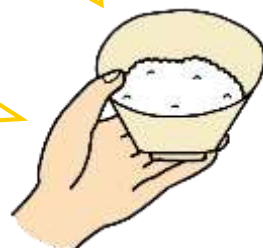
足を組まず、両足をそろえて床に付ける。

親指でふちを支える。



③ 食器は手に持つ

食器の底の下に、親指以外の4本の指をそろえて置く。

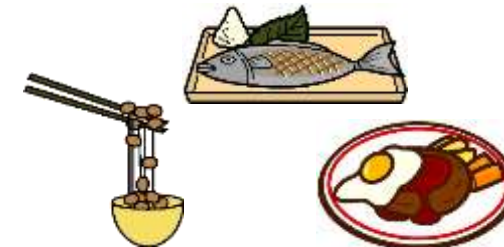


主食



主食は体を動かし、脳を働かせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、麺類等で食事の中心になります。

主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、豆腐等の大豆加工食品等、主に体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

副菜



副菜は野菜等主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物等にすると量もしっかりとれます。

副菜（汁物）



副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。



この他に、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類等をデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。