

# 給食だより

2017  
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 食べ物の3色分けを知ろう

## そろっていますか？ 3つの食品グループ

わたしたちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

<p>おもにエネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん</p> <p>いも、さとう、あぶら</p>	<p>おもに体をつくる</p> <p>さかな、にく、たまご</p> <p>まめ、ぎゅうにゅう、ごさかな</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>やさい、くだもの</p>
-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------------------------------

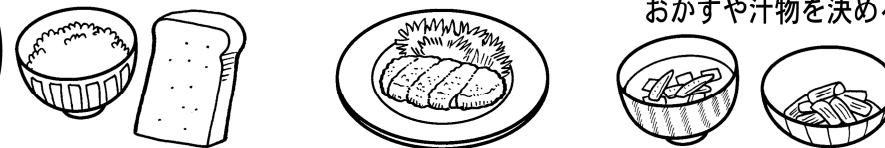
下の絵は健太くんの朝ごはんです。3つの色のグループにわけてみましょう。



赤	黄	緑

献立を立てる時のポイント

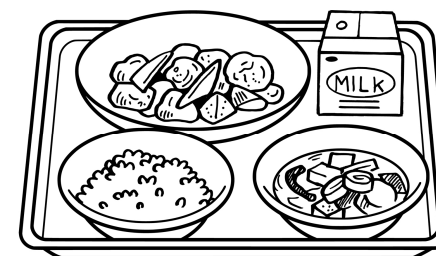
- ①主食を決める ②おもなおかずを決める ③足りない食品を補う  
おかずや汁物を決める



## 給食の献立は、黄・赤・緑がそろっています！！



成長期のみなさんが、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！



## 献立紹介 五目豆

〈材料 4人分〉

乾燥大豆	28g
水	60g
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1強

鶏肉	20g
ごぼう	32g
にんじん	32g
こんにゃく	40g
和風だし	0.4g
さとう	小さじ2
こんぶ	2.8g
グリーンピース	20g



〈作り方〉

- ① 乾燥大豆は水で戻し、下味の調味料を入れて煮る。
- ② ごぼう、にんじん、こんにゃくは小さい角切りにする。昆布は水で戻す。
- ③ すべての材料をなべに入れ、調味料を入れて煮る。