

# 給食だより

2015  
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 体を作る食べ物を知ろう

## 栄養のバランスを上手にとるには ～黄・赤・緑の食べ物のグループ～

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ます。食べ物は体の中でのおもなはたらきで、大きく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。

### 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



#### 黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる食品



#### 緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとになる食品



毎月の献立表でも、給食に使われる材料をこの3つのグループに分けて書いています。ぜひ見てくださいね。

## 朝ごはんを毎日健康に!

### 朝ごはんを肥満予防!

朝ごはんを食べないと、次の食事で摂取したエネルギーを脂肪として蓄えやすくなります。また食事と食事の間に食べる間食の習慣がついたり、昼食や夕食を食べすぎてしまうこともあります。朝ごはんを食べると体温が上がり、基礎代謝も上がるので、同じカロリーをとっても消費しやすい体になります。朝ごはんを食べない人は、かえって太りやすいという調査結果もあります。また食事をする回数が減ると、それだけ食べる食品の種類が少なくなります。栄養バランスを崩してしまう原因にもなります。



### 朝ごはんを便秘予防!

朝は排便に適した時間帯です。朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、便意が起こります。これを習慣づけることが、おなかスッキリ生活を始める第一歩です。



また朝ごはんを食べることがきっかけとなり、体が本格的に昼に向けた活動を始めます。朝ごはんには心身の目覚まし時計の役割もあるのです。

小学生はまだまだ体の成長途中の段階です。1日3回の食事から大きくなるために必要な栄養をしっかりとることが大切です。

## 献立紹介 魚の磯風味

〈材料 4人分〉

揚げ油	適量	水	大さじ1	
魚の角切り	200g	酒	大さじ1	
下味	しょうゆ	大さじ1	三温糖	大さじ1/2
	古根生姜	2g	しょうゆ	大さじ1/3
	酒	小さじ1	古根生姜	2g
	片栗粉	大さじ1	あおのり	2g

〈作り方〉

- 古根・しょうゆでかつおに下味をつける。
- 魚にでんぷんをつけ、油で揚げる。
- 鍋に水・三温糖・しょうゆ・酒・古根を入れ、②の魚を入れる。
- あおのりを加える。

\*給食では、魚の角切りはさわらを使用します。