

給食だより

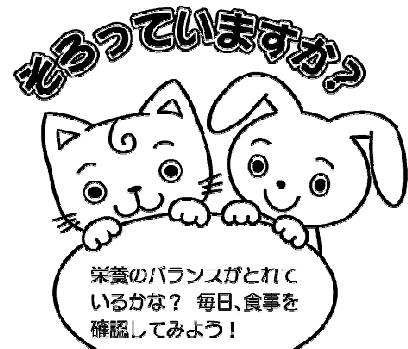
2018
5月

三島市教育研究会
学校給食班

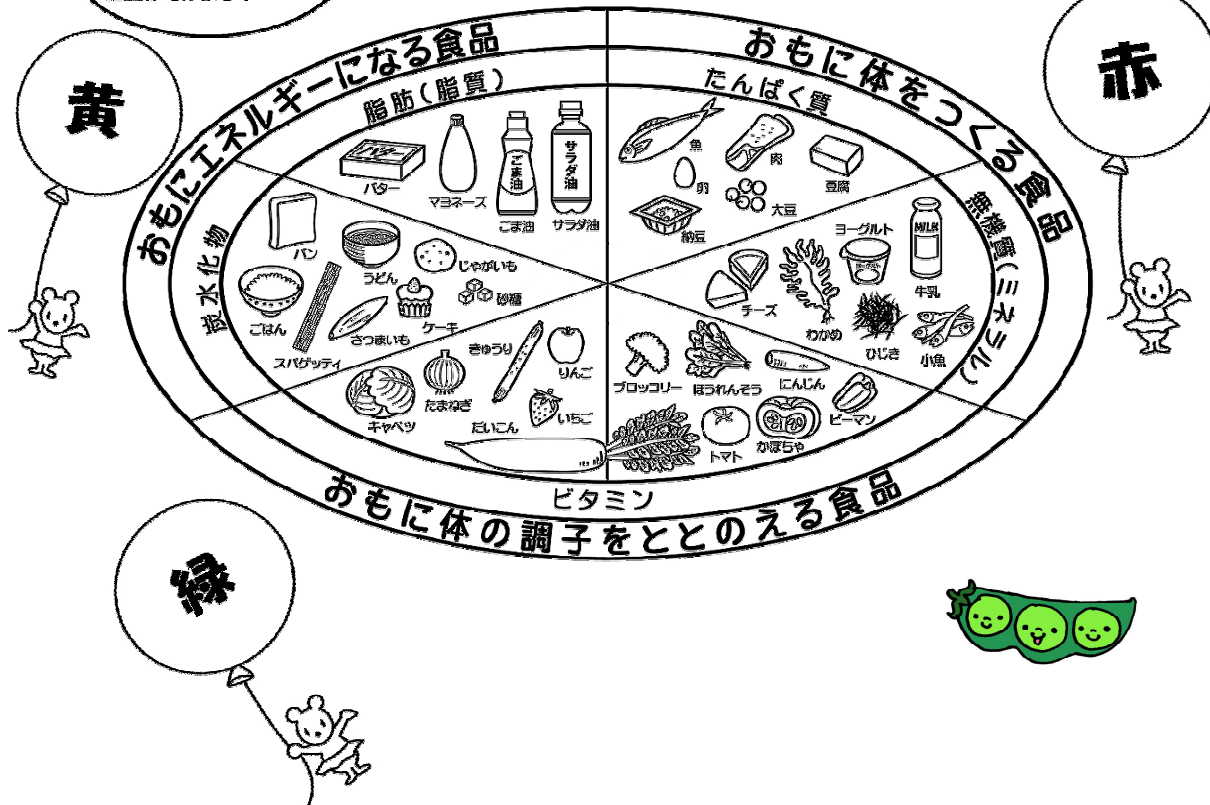
家の人と読んでください 5月の栄養目標 食べ物の3色分けを知ろう

そろっていますか？ 3つの食品グループ

健康な体をつくるためにはいろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。



給食の献立は
赤・黄・緑が
そろっています！



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーの
もとになる食品

ごはん、パン、シリアル

おもに体をつくる
もとになる食品

納豆、たまご、卵、ハム

おもに体の調子を整える
もとになる食品

野菜、くだもの

献立紹介 じゃがいも中華サラダ

- 〈材料 4人分〉
- じゃがいも 2個
 - にんじん 1/4本
 - きゅうり 1本
 - しょうゆ 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 〈作り方〉
- ① じゃがいも・にんじん・きゅうりを千切りにする。
 - ② じゃがいも・にんじんを蒸して(または茹でて)、冷やす。
 - ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
 - ④ 野菜と③をあわせる。

