

# がつきゅうしよく 5月給食だよ



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一  
栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、右のような気になる行動をしている人がチラホラ…。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

### 給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、  
食器・はしは  
きちんと持つ



食べるときは口を  
とじ、よくかんで  
食べる

食事にふさわしい会話をし、  
楽しい雰囲気です  
過ごす

感謝の気持ちをもつて、  
なるべく残さず食べ  
ましょう

こんな人はいませんか?

食事中に立ち歩く

口に食べ物が入っているときに話す

よくかまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふざけたり話をする

### 今月の献立

1日(金) 中華おこわ・卵入り五目スープ・くだもの

…5月5日の端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで、チャーシューなどが入った中華おこわを出します。

13日(水) 練馬スパゲティ・チーズ入りサラダ

…給食で大人気の練馬スパゲティは、大根おろしとツナがたっぷり入っているシンプルなスパゲティです。

## 食べ物の働きを知るう!

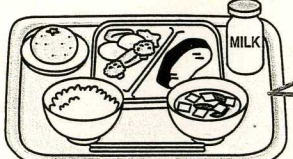
食べ物は、体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

**黄** 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

**赤** 体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。



**緑** 体の調子をととのえ、病気をふせく「ビタミン」がふくまれています。



給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

