

# 5月食育だより

新緑の鮮やかな季節になりました。

新学期が始まってから一か月が経ち、新しい環境に慣れてきたと同時に体調も崩れやすい時期です。学校生活を元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事で元気に過ごしましょう。



## ★～朝ごはんの役割～★

### ・1日の活力源

眠っている間にも私たちの体はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べないと力が出ません。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

### ・脳のエネルギー源

脳のエネルギーはブドウ糖です。このブドウ糖は体の中にあまり多く貯めておくことが出来ません。毎日食べて脳のエネルギーを補給しましょう。

### ・体の調子を整える

朝ごはんをしっかり食べると体が温まり病気にもかかりにくくなります。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで体内時計のリズムを整えます。



朝ごはんは1日の活力源です。  
朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にすごしましょう。

健康な体は…



毎日の規則正しい食事から



給食も残さずしっかり食べましょう



## ★～バランスの良い食事～★

献立表の右側に記載のある「赤の食品」「黄色の食品」「緑の食品」は「3色食品群」と呼ばれ、栄養の種類を3つのグループに分けています。食事をするときは、この3つの食品群が含まれていることが好ましいです。

- ・赤色のグループ…血や肉をつくるもの（肉・魚・卵など）
- ・黄色のグループ…熱や力になるもの（ごはん・パン・麺・芋など）
- ・緑色のグループ…体の調子を整えるもの（野菜・果物など）

★～5月献立より～★



平成 28年 5月  
練馬区立石神井南中学校

考案者：平崎琴野(2-2)

## ◎朝ごはんコンクール入賞献立

昨年行われた朝ごはんコンクールで入賞した献立が31日に登場します。

『31日の献立』

- ・枝豆わかめごはん
  - ・しらすの厚焼き玉子焼き
  - ・磯ポテト
  - ・大根と人参の小松菜のみそ汁
- 給食の献立としては栄養価が足りなかったのでバランスを整えるために少々付け足しましたが、基本はそのまま使わせていただきました。31日まで待ち遠しいですね。お楽しみに。

## ◎行事等による献立

★5月2日(月)…5月1日は八十八夜です。八十八夜と言えば“茶摘み”ですね。それにちなんで2日に抹茶プリンを作ります

★5月6日(金)…5月5日は端午の節句です。給食では五目おこわを作ります。

## ◎季節の食材を使った献立

- ★5月10日(火)…初鰹と生姜の炊込みごはん(鰹)
- ★5月19日(木)…筍ごはん(たけのこ)
- ★5月25日(水)…新じゃがのそぼろ煮(新じゃが)
- ★5月30日(月)…フルーツ(メロン)



## ◎食育の日献立

毎月19日は食育の日です。「まごわやさしい」とは体によい食材の最初の文字を覚えやすく言い表した言葉です。

『19日の献立』

- ・筍ごはん
  - ・鯖の照り焼き焼き
  - ・もやしの甘酢和え
  - ・豚汁
- ま…大豆・小豆などの豆類  
ご…ごま  
わ…わかめなどの海藻類  
や…野菜  
さ…魚  
し…しいたけなどのきのこ類  
い…いも類

## ★学校給食費は期日までに納入をお願いします★

学校給食は、保護者のみなさまにお支払いいただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、主に食材費の購入に使用させていただき、人件費等は含みません。期日までに納入くださいますよう、ご理解ご協力お願いいたします。第1回目の引き落とし日は、5月6日(金)です。