

5月給食だより

令和4年5月13日
座間市立中原小学校
校長 田中 恵子
栄養士 米田 利江
NO.2

中原小学校の木々も青々として、さわやかな季節になりました。新学期がはじまり新たな環境にも慣れてきたでしょうか。来月は運動会もあり練習もはじまるので、規則正しい生活を心がけて、一日のはじめに、朝ごはんをしっかり食べ、毎日元気に過ごしましょう。



好き嫌いしないで 何でも食べてみよう

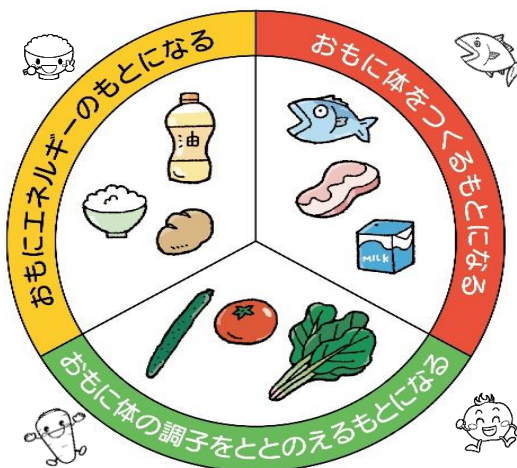
いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



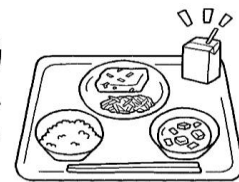
副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

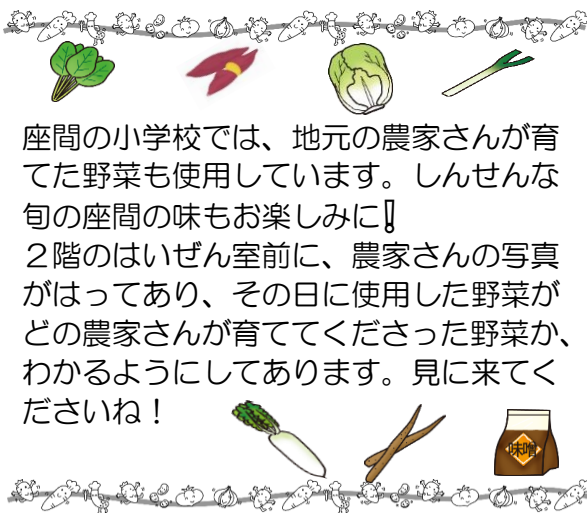


Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に必要なカルシウム摂取に役立っています。

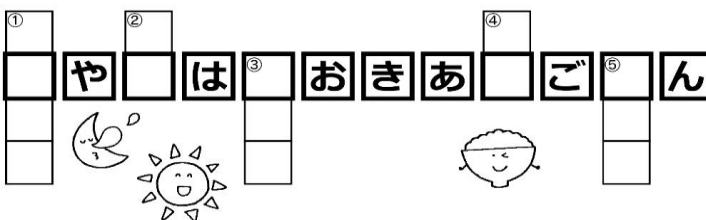


座間の小学校では、地元の農家さんが育てた野菜も使用しています。しんせんな旬の座間の味もお楽しみに! 2階のはいぜん室前に、農家さんの写真がはってあり、その日に使用した野菜がどの農家さんが育ててくださった野菜か、わかるようにしてあります。見に来てくださいね!



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇かりをします。
- 野菜を売っている店。
- 雨が降ったらさすもの。
- 夜空にさく花。

パズルのこたえ