

# 給食だより



下野市立石橋小学校

さわやかな季節になりました。年度初めの疲れや連休の休み疲れがしやすい5月ですが、朝食をしっかり食べて登校し、給食は残さず食べましょう。活動量も増える時期ですので、体調管理を万全に、元気に過ごしてほしいと思います。

## ★食べ物のはたらきを知ろう★ ～献立表の見方～

毎日、献立作成のねらいがあり、ねらいにそった一口メモを掲載しています。内容は、行事食、地産地消、食品の栄養、料理の紹介、教科との関連、生活習慣病の予防など、多岐にわたっています。

5月 給食献立予定表		献立表のねらい		
今日の日	今日の新メニュー	おもとに体をつくる	おもとに体の調子を整える	おもとにエネルギーをもとにする
1(木)	ごはん、ホトコロー、ロート、ホトコロー、もぐくみスープ	あか、魚・肉・卵、大豆製品	野菜・くだもの・きのこなど、タンパク質 (お豆腐)	菜・パン、めん・いも、ごま、炭水化物、油
		おもとに体をつくる	おもとに体の調子を整える	おもとにエネルギーをもとにする
		あか	野菜・くだもの・きのこなど	菜・パン、めん・いも、ごま
		タンパク質 (お豆腐)	ビタミン・葉酸	炭水化物、油
				一口メモ

### 野菜料理など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

### ごはん・パン・めんなど

炭水化物を多く含み、体や脳を働かせるエネルギーのもとになります。

### 料理の置く位置も覚えよう



### 肉・魚・卵・豆料理など

おもとにたんぱく質を多く含み、筋肉や骨、皮膚など体をつくるはたらきがあります。

水分補給としての役割のほか、ミラールやビタミンの供給源になります。

### 3つのグループをそろえましょう

食べ物は大きく分けて3つのグループに分けられます。グループにより入っている栄養や、はたらきが異なるため、組み合わせて食べることが大切です。給食では、どのグループの食べ物もそろった献立を立てています。



多目的室前の給食コーナーに、当日の献立(栄養黒板)があります。