

5月 給食だよ



今月の目標 「 _____ 」

令和4年 ____ 月 _____ 学校

保護者の皆様へ



入学や進級から1ヵ月が過ぎ、新緑がまぶしい季節になりました。
新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力ありがとうございます。

学校給食でも文部科学省から示された「新しい生活様式」にそって、前向き給食や無言給食を実践し感染防止に努めています。

学校給食の食器のそろえ方（お盆に食器や牛乳を並べる目的）

食育では、食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を身につけ、健全な食生活を育むことが目的とされています。そこで、バランス良く食べる方法として食器のそろえ方をお伝えします。それぞれ役割が違う食品を、偏らずにまんべんなく食べることを「バランスのとれた食事」といいます。給食の献立予定表を目安にすると、**主食**（きいろ）・**主菜**（あか）・**副菜**（みどり）の、器をそろえることでバランス良く組み合わせることができます。

主菜

あかのなかま/1群2群
役割：血や筋肉や骨になる
食品：魚・肉・卵・大豆製品

牛乳

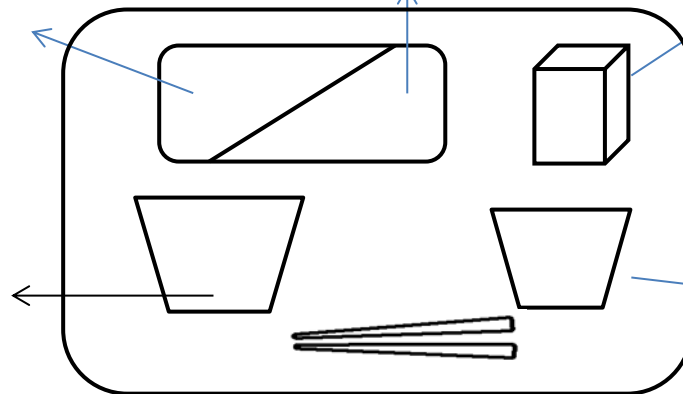
成長期に重要な体を作る役割があります。給食で飲むほかにも、朝ごはんや部活動あと等に、コップ1杯の牛乳を飲みましょう。

副菜

みどりのなかま/3群4群
役割：体の調子をととのえる
食品：やさい・きのこ

主食

きいろのなかま/5群6群
役割：エネルギーのもと
体を動かすもと
食品：ごはん・パン・いも



汁物

主にみどりのなかま。主菜や副菜との組み合わせを考えます。

スポーツ栄養～試合前日の食べ方ポイント・運動会準備に向けて～

“これを食べれば健康になる”という魔法の食品がないように、これを食べれば勝つという運動用の魔法の食品もありません。健康づくりも試合に勝つための体づくりも毎日のバランスの良い食事の積み重ねが基本になります。試合前日の食べ方ポイントは炭水化物（上記**主食**の食品）を摂ってエネルギー源を蓄えておくこと、つまり、エネルギー不足にならないことが、試合で力を発揮できることとなります。試合や運動会の前日は、消化に時間がかかる油類や脂肪の多い食品や普段は食べない食品は控えます。また寝る2～3時間前には食べ終えて、しっかり睡眠をとりましょう。