

給食だより

5月

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でやすい5月ですが、朝食をしっかりと食べて登校し、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~

5月 給食献立予定表		使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです		
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子をととの整えるみどり
2(火)	こどものひ 日 行事食	ごはん かつおの葉味ソースかけ もやしどきゅうりのたくあん和え 若竹汁	からだ おもに体をつくる あか たんぱく質 無機質	からだ おもに体の調子をととの整えるみどり ビタミン・無機質

料理の置く位置も覚えよう

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。



肉・魚・卵・豆料理など

おも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。

しゅしょく 主食

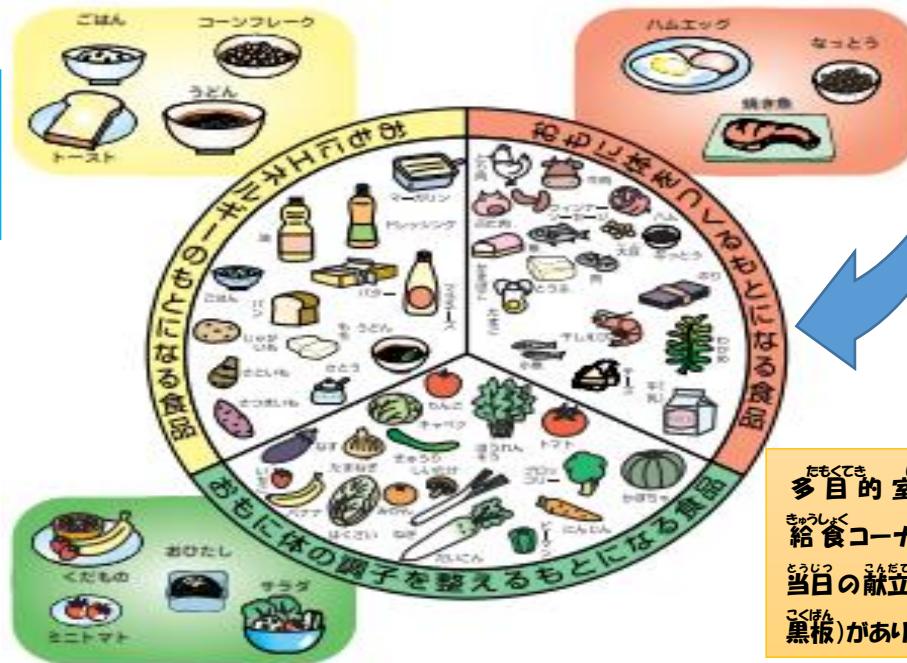


しるもの 汁物

水分補給としての役割のほか、ミラ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、はたらきが違うため、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。



たもくとも しつまえ
多目的室前の
きゅうしょく 食コーナーに、
とうじつ そんたて ちひょう
ごくばん 黒板)があります。