

すくうるらんち 5月号



精華町立東光小学校

5月食育目標「食べ物の働きについて知ろう」

食べ物は、からだの中のおもな働きによって「あか」、「みどり」、「き」の3つの仲間に分けることができます。毎回の食事で3つのグループをそろえることで、栄養バランスを整えることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心がけましょう。

あか

みどり

き

**体をつくる
もとなるもの**

タンパク質、ミネラル

魚、肉、大豆製品、たまご、牛乳、ヨーグルト、チーズ、海藻

**体の調子を整える
もとなるもの**

ビタミン、ミネラル

野菜・くだもの

**エネルギーの
もとなるもの**

炭水化物

ごはん、パン、砂糖、いも

脂質

油、バター、マヨネーズ



給食でも3つの働きがそろるように、いろいろな食べ物を使い、献立を考えています。

せいお町は
おいしいものが

いっぱい!! (地産地消)

精華町で作られた給食の食材は...

たまねぎ えんどう豆、こまつな



5月10日(水) 各小学校の児童がさやむきしてくれた

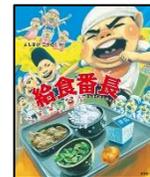
えんどう豆を「えんどうごはん」にして食べます。



毎月19日は食育の日です。

5月18日(木)「給食番長」より

麦ごはん、きらきらビーフカレー、ひじきのサラダ、みかんゼリー、牛乳



今月は「給食番長」に登場する、ビーフカレーとひじきのサラダです。好き嫌いばかりで、調理員さんたちを怒らせた番長は、代わりに給食を作ることに。その時作ったメニューがビーフカレーとひじきのサラダです。給食を作り、片付けまでして下さる調理員さんの気持ちを知った番長のように、作って下さる方への感謝の気持ちをもって、苦手なものにもチャレンジしていきましょう。

生活リズムをととのえよう

この時期は「五月病」という言葉があるように、気持ちが沈んだり、やる気が出なかつたりすることがあります。これを防ぐためにも、次のことに気を付けて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。