

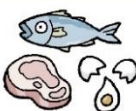
すくうるんち 5月号

精華町学校給食委員会

5月の食育目標 『食べ物の働きについて知ろう』

私たちは、エネルギーや栄養素を食事からとっています。栄養素の働きによって健康を保ったり、成長したり、勉強や運動をすることができます。そのため、バランスの良い食事をとることはとても大切なことです。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		
黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品

みんながそろえば
栄養満点！



おいしいものが

いっぱい!!



精華町で作られた食材は・・・こまつな・たまねぎ・えんどう豆

毎月19日は食育の日です。



今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は？」です。

キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

5月20日(火)

～「まゆまる」が好きな「お茶」を使った献立!～



まゆまるおすすめ お茶っばちゃ～はん、

厚揚げの野菜あんかけ、切干大根のさっぱり和え、牛乳

今月は、京都府の公式キャラクターまゆまるの好きな「お茶」を使った「お茶っばちゃ～はん」の登場です。普段は飲むことが多いお茶ですが、今回はチャーハンにお茶の葉を入れて炊き込みチャーハンにしました。お楽しみに♪

五月病という言葉を知っていますか？

五月病とは、新年度が始まり少し落ち着いた5月頃に、環境の変化によるストレスなどが原因で体調不良を起こすことです。



朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

五月病に負けないように生活リズムを整えて、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。