

5月

きゅうしょくだより

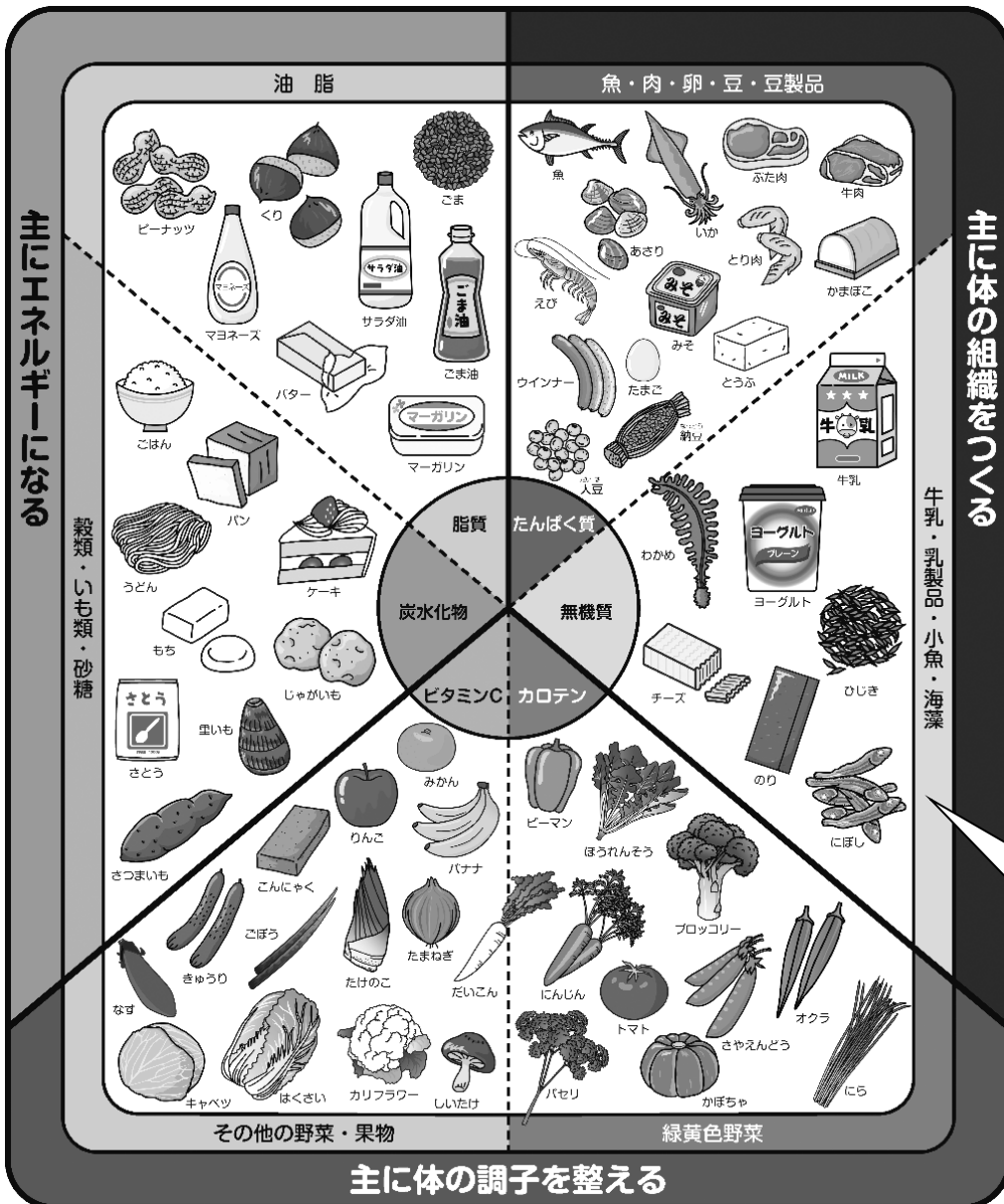
令和6年5月

蒲刈学校給食共同調理場

青葉がしげり、さわやかな季節となりました。子どもたちも4月からひと月がたち、新しい環境にも慣れてきたころですが、その一方で疲れがたまりやすい時期でもあります。「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整え、楽しい学校生活を送りましょう。

食品や栄養素の働き（役割）を知り、

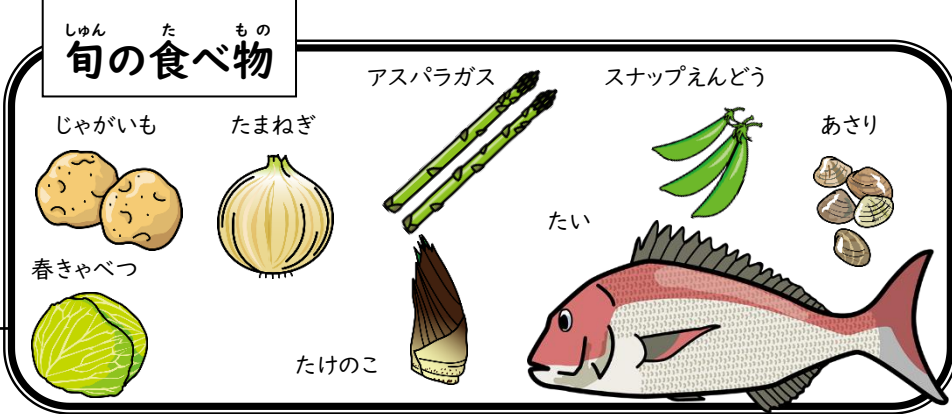
いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう!!



食品は、おもな働きによって3つのグループに分類されます。さらに、おもに含まれる栄養素によって6つの基礎食品群にも分類されます。
給食献立表も3つのグループや6つの基礎食品群に分けているので確認してみてください。

わかめやひじきなどの海そうは、「おもに体の調子をととのえる食品」に分類されることもあります。

	おもな働き	食品例	食品群	おもな栄養素
赤	おもに体をつくる	魚・肉・卵・豆、豆製品 など	1群	たんぱく質
	骨・歯などをつくる。	牛乳、乳製品・小魚・海そう など	2群	無機質
緑	おもに体の調子をととのえる	緑黄色野菜 など	3群	ビタミンA
	傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする。	その他の野菜・果物 など	4群	ビタミンC
黄	おもにエネルギーになる。	米・パン・めん・いも類・さとう など	5群	炭水化物
	エネルギー源になる。	植物油・バター・ナッツ類 など	6群	脂質



人は、体に必要な栄養を食品に含まれている栄養素からとっています。
1つの食品に全ての栄養素が含まれているものは無いので、いろいろな食品を組み合わせさせて食べることが大切です。

