



# 給食だより

沼田市沼田給食センター  
TEL:23-1672

さわやかな季節になりました。新しい学年やクラスに、そろそろなれてきた頃でしょうか？ 気温も上がり、疲れがやすい時期です。健康な体をつくるためには毎日の食事が大切です。

しっかり食べて元気にすごしましょう。

## 5月の目標

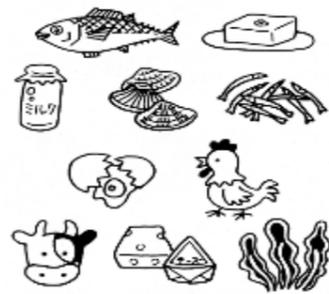
### ★ 赤・緑・黄色の食品について知ろう！



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安となるのが、食品を赤・緑・黄色の3色のグループにわけて、バランスよく食べられているかどうかチェックする方法です。

#### 赤の食べ物

魚・肉・卵・大豆・牛乳  
乳製品・海そう



- ・筋肉や血液になる
- ・歯や骨になる



#### みどりの食べ物

緑黄色野菜・その他の野菜  
きのこ・くだもの

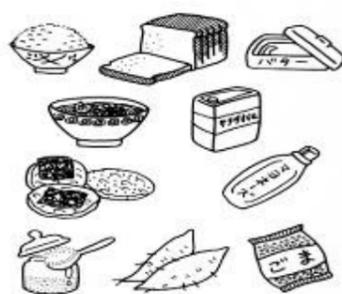


- ・ねんまくを丈夫にする
- ・体の調子をととのえる



#### 黄色の食べ物

米・パン・めん・いも類  
さとう・油脂



- ・熱や力のもとになる



## 給食の献立はどうか？チェックしてみましょう！



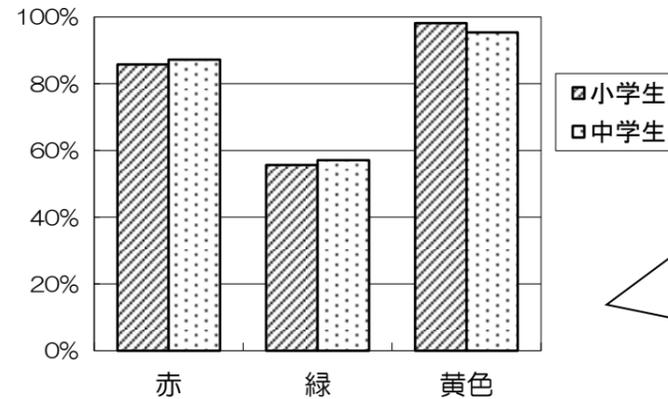
5月1日(月)の献立  
かつおご飯 牛乳 厚揚げの肉みそあん  
おひたし 若竹汁 かしわもち

赤	緑	黄
かつお 生揚げ とり肉 大豆 みそ・牛乳 じゃこ わかめ	にんじん・こまつな ほうれん草 ごぼう・えだまえ たけのこ・だいこん たまねぎ・長ねぎ もやし・キャベツ しいたけ	ごはん さとう こんにやく でん粉 かしわもち あぶら

赤・緑・黄色、どのグループもきちんと使われていますね。給食はバランスのよい食事のモデルです。献立表も参考にしてくださいね！

## 朝ごはんアンケートを行います

利根沼田地域では毎年朝ごはんアンケートを実施しています。下のグラフは沼田市内小中学校の昨年度のアンケート結果です。(対象：小学3年生以上) 赤や黄色のグループに比べて、緑のグループを食べている割合が少ないようです。



野菜をつかった料理をプラスワン！

サラダやあえもの、野菜たっぷりの汁ものなどをプラスすると緑のグループの食品もとれて栄養バランスがよくなります。めざせ！金メダルの朝ごはん！



## 簡単朝ごはんメニュー ~ 忙しい朝でも野菜料理を！ ~

野菜をゆでて(レンジでもOK)、あえるだけ！不足しがちな野菜料理を毎日の朝ごはんにプラスしましょう。

- ☆ マヨポン酢あえ：マヨネーズ+ポン酢
- ☆ いそあえ：のり+しょうゆ(韓国のりでもGood!)
- ☆ ごまあえ：すりごま+さとう+しょうゆ
- ☆ 塩昆布あえ：塩昆布(お好みでごま油を入れてもGood!)
- ☆ おかかあえ：かつお節+しょうゆ(めんつゆでもGood!)
- ☆ チーズあえ：パルメザンチーズ+塩+こしょう(お好みでマヨネーズを加えてもGood!)
- ☆ ツナマヨあえ：ツナ缶+マヨネーズ+しょうゆ(ホタテ缶・カニ缶でもGood!)

~野菜をまとめてゆでておいて、日替りで味つけを変えると違う料理に変身します~



## 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」

群馬県では、全ての県民が元気に過ごすことができる「元気県ぐんま」をめざしています。そのために、取り組んでほしいことを「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定しました。これを機に、家族で健康について話し合ってみましょう。



## ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて **ぐ** ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて **ん** 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって **ま** 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして **い** お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って **い いつも笑顔 (歯と心・こころの健康)**