

# 給食だより 5月号

沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。新しい学年の生活にも慣れてきた頃ですね。新型コロナウイルスに負けず元気よく過ごせるように、栄養バランスのとれた食事で免疫力をあげましょう。

## 5月の目標

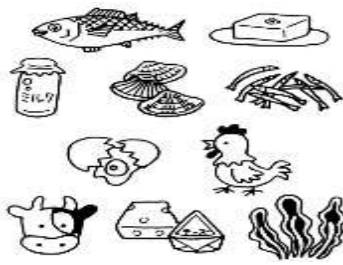
### ★ 赤・緑・黄色の食品について知ろう！



食べものは体の中での働きによって、赤・緑・黄色の3色のグループに分けることができます。健康な体作りのためには、この中からバランスよくいろいろな食品を食べることが大切です。自分の食事は、バランスがとれているかチェックしてみるのもいいですね。

#### 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



#### 緑の食べ物

緑黄色野菜・その他の野菜  
きのこ・くだもの

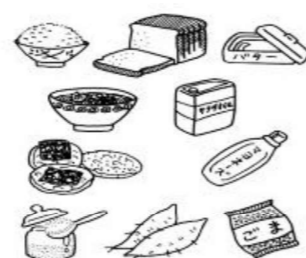


- ・ねんまくを丈夫にする
- ・体の調子をととのえる



#### 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



◆三色のグループに分けました。どんなおかずにとするとバランス良くなりますか？  
考えてみましょう。

足りない食品をおぎなうおかず

やきざかな

ごはん

しるもの

	赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物
ごはん			ごはん
みそしる	とうふ・みそ	ねぎ	
やきざかな	さかな		
?			

## 朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

### いいこと その1

人間の脳が、順調に働くためのエネルギーがブドウ糖です。睡眠中でも脳がエネルギーを使っているため、朝起きたときには空っぽの状態です。

朝ごはんを食べないと脳が栄養不足になり、イライラしたり、集中力がなくなったりします。脳にエネルギーを補給するため、朝ごはんは必ず食べましょう。

### いいこと その2

寝ている間、人の体は温度を下げて、昼間の疲れをとります。朝ごはんを食べると、脳が目覚め、体温も上がって体の調子も上がります。



### いいこと その3

朝ごはんを食べると、1日の体内時計のリズムがスタートします。毎日、決まった時間に朝ごはんを食べることで体のリズムが整い、疲れにくくなります。

## 朝ごはんをステップアップ！

### 主食を必ず食べよう

### 食べやすいおかずをプラス

### もう1品プラス



せっかくの朝ごはんです。栄養のバランスが整うと、お昼ごはんまでしっかりと脳も働くので有意義な時間を過ごせます。忙しい朝ですが、バランスの良い朝ごはんを食べると元気に過ごしてほしいと思います。

## 作ってみよう！！ ピザトースト

材料（4人分）

- 食パン・・・ 4枚
- ピーマン・・・ 1個
- ケチャップ・・・ 大さじ2杯
- マヨネーズ・・・ 小さじ4杯
- スライスチーズ 4枚
- ハム・・・ 4枚
- 玉ねぎ・・・ 1/4こ

- ① 食パンにケチャップをうすくぬる。
- ② ハムとピーマン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③ ②の切った物とマヨネーズ、チーズを食パンにのせる。
- ④ 具をのせた食パンをトースターで焼く。