

令和4年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

新緑がまぶしく、爽やかな季節になりました。気温も上がり、疲れが出やすい時期でもあります。健康な体をつくるためには、毎日の食事が大切です。バランスのよい食事をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

### 5月の目標

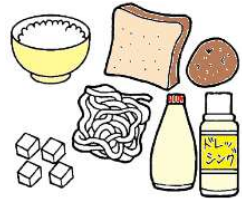
### ★黄・赤・緑の食品について知ろう!

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てとることが大切です。その目安となるのが、食品を黄・赤・緑の3色のグループに分けて、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。それぞれの食品が、どのグループに入るか覚えてください。



#### 黄色の食品

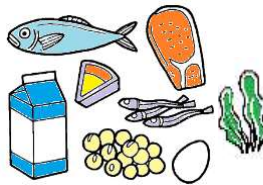
米・パン・めん・いも類  
さとう・油脂



熱や力のもとになる

#### 赤の食品

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

#### 緑の食品

きのこ・くだもの  
緑黄色野菜・その他の野菜



皮ふや目を丈夫にする  
体の調子をととのえる

### なぜ、黄・赤・緑すべての食品を食べなくてはならないの？

体の細胞数は約32兆個

毎日約3000億個の細胞が  
入れ替わっている!

新しい細胞に入れ替わるためには、  
様々な栄養素が必要!



今の、そして将来の  
自分の健康のために  
すべての食品を  
好き嫌いせず  
朝・昼・晩  
しっかり食べましょう!

1つで必要な栄養素をすべて補える食品はありません!

健康な体作りのためには、いろいろな食品を組み合わせて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ましょう!

### 給食の献立はどうか? チェックしてみよう!



給食は、毎日必ず3色すべての食品が使われています。給食は、バランスのとれた食事のモデルです。

献立表で、どの食品が何色の働きをするのか確認してみましょう!!

### 緑の食品を食べよう! ~ 給食の工夫 ~

群馬県民の1日の野菜摂取量は、平均約275gで、目標の350gを下回っています。(H28年度群馬県民健康・栄養調査結果より) 野菜摂取量を増やすことは、病気の予防にもつながります。給食でも、野菜がたくさんとれる工夫をしています。ぜひ、家庭でも毎食、野菜料理をプラス1皿してください。

「給食の工夫①」  
汁物は様々な野菜を加えて具だくさん  
に! 野菜摂取量を増やすことができるだけでなく減塩にもつながります!



「給食の工夫②」  
ゆで野菜を活用! (レンジ加熱もOK!)  
野菜は加熱することで体積が減り、たくさん食べることができます。ゆでた野菜は2~3日冷蔵庫で保存することもできます。野菜をまとめてゆでておき、日替わりで味付けを変えれば、簡単に野菜料理がプラス1皿できます!