

令和5年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

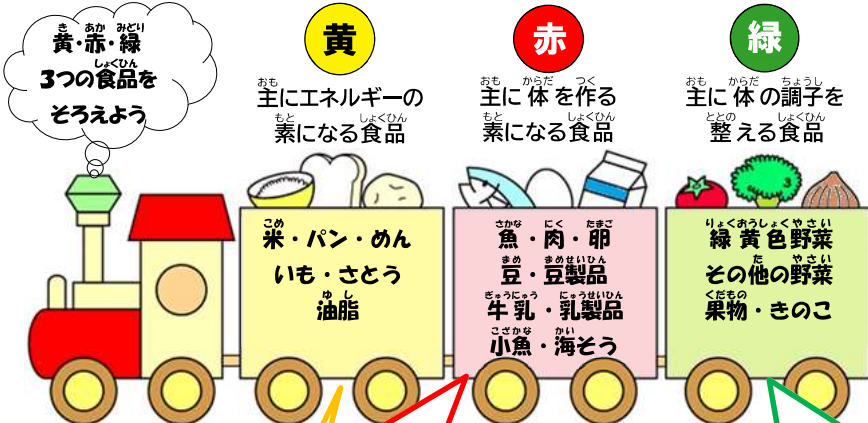
新緑がまぶしく、爽やかな季節になりました。昔から「五月病」という言葉があるように、5月は新しい環境の中で溜まった疲れが出てくる時期です。規則正しい生活と、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気な心と体を作りましょう。

### 5月の目標

### 黄・赤・緑の食品について知ろう!



食品は、体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから色々な食品を組み合わせて食べることで栄養バランスが良くなります!



勉強や運動をする力になる

筋肉や血の材料になる

歯や骨の材料になる

免疫力・抵抗力を高め、病気にかかりにくくなる

**1つの食品で、必要な栄養素をすべて補えるものはありません!**

健康な体作りのためには、色々な食品を組み合わせて食べるのが大切です。自分の食事は、黄・赤・緑すべての食品が摂れているかチェックしてみましょう!

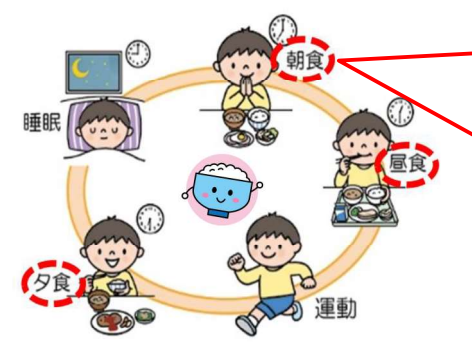
### 給食の献立はどうか? チェックしてみよう!



給食には、毎日必ず3色すべての食品が使われています。また、給食は1日に必要な栄養素の約1/3が摂取できるように考えられています。児童生徒の健やかな成長のために、家庭でも黄・赤・緑がそろった食事を意識してください。

### 食事で生活リズムを整えよう!

5月は気候の変動が激しく、疲れが溜まり体調を崩しやすい季節です。体調を崩さないためには、生活リズムを整えることが大切です。決まった時間に食事を摂ることは体内時計を正しく機能させ、生活リズムを整えるために重要な事です。朝・昼・夕、決まった時間に3食しっかりと食べましょう。また、脂肪以外の栄養素は、体内に長く貯めておくことができません。元気に学校生活を過ごすとともに、しっかりと成長するためにも、毎食、黄・赤・緑の食品を摂りましょう!



**特に朝ごはんは大切です!!**

黄: 脳や体を動かす  
 赤: 体温維持、怪我の予防  
 緑: 体調を整える

朝食は、栄養バランスが偏りやすい傾向があります。給食のように、具だくさんの汁ものを追加するだけでも栄養バランスがアップします! 忙しい朝でも、黄・赤・緑の食品が摂れるように、工夫してみましょう。

### 食事マナーについて考えよう! ~姿勢良く食べよう~

姿勢良く食べると...

- ◎栄養素が吸収されやすい。
- ◎こぼさずきれいに食べられる。
- ◎見た目が良い。

肘をついたり背中を丸めたり、食べる姿勢が悪いと、食べ物の消化吸收を行う消化管が圧迫されて、栄養素が吸収されにくくなってしまいます。

**良い姿勢のポイント**

テーブルとの間は拳1つ分あける

肘・膝・腰と90度を意識する

足裏はゆか床につける

家庭の食事でも、良い姿勢を心がけましょう!