

令和6年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

吹く風も爽やかで若葉のきれい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。健康な体をつくるためには毎日の食事や睡眠が大切です。早寝早起きや、しっかり朝ごはんを心掛け、1日を元気に過ごしましょう。

5月の給食目標・・・ 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、色々な食品を組み合わせて摂ることが大切です。その際に目安となるのが、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。それぞれの食べ物があるグループに入るか覚えてください。



ビタミン	
たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)
炭水化物 (糖質)	脂質
米、パン、めん類、 いも類など	サラダ油、 油、種実など
魚、肉、卵、豆、 豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど
ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
色の濃い野菜	その他の野菜、 きのこ類、果物

1つの食品では、必要な栄養素をすべて補うことはできません！

健康な体づくりのためには、色々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、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！

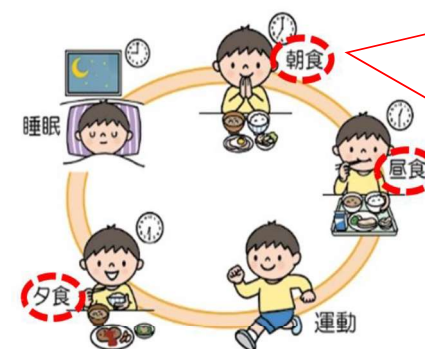
給食の献立はどうか？チェックしてみよう！



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、脂質以外の栄養素は、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、真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。

給食を試食してみませんか？

～学校給食センター施設見学・試食会を実施します！～

- 日時 令和6年6月28日(金)
10:00～11:45 (9:30 受付開始予定)
- 場所 沼田市学校給食センター

昨年度の
見学・試食会の
様子はこちら →



申し込み方法等、詳細については、6月の献立表や沼田市のHPに掲載します。多くの方の御参加をお待ちしております！

