

令和8年度



沼田市学校給食センター
TEL:25-3762

新年度が始まって1か月たちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れの出やすい時期です。バランスのよい食事を心がけ、元気にすごしましょう。

5月の給食目標

食品のはたらきについて知ろう!



健康な体を作るためには、色々な食品を組み合わせることで大切です。その時に目安となるのが、食品を黄色・赤・緑の3つ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。どのグループに、どんな食品があるか確認してみましょう。



- 体温を上げ、体を温める
- 脳や体を動かすエネルギーになる

- 筋肉や血液になる
- 歯や骨になる

- 鼻やのどの粘膜を強くする
- おなかの調子を整える

<p>炭水化物 (糖質)</p> <p>米、パン、めん類、いも類など</p>	<p>脂質</p> <p>油、種実など</p>	<p>たんぱく質</p> <p>魚、肉、卵、豆、豆腐製品など</p>	<p>無機質 (カルシウム・鉄)</p> <p>牛乳、乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>ビタミン</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>ビタミンA (カロテン)</p> <p>色のこい野菜</p> </td> <td> <p>ビタミンC など</p> <p>その他の野菜、きのこ類、果物</p> </td> </tr> </table>	<p>ビタミンA (カロテン)</p> <p>色のこい野菜</p>	<p>ビタミンC など</p> <p>その他の野菜、きのこ類、果物</p>
<p>ビタミンA (カロテン)</p> <p>色のこい野菜</p>	<p>ビタミンC など</p> <p>その他の野菜、きのこ類、果物</p>					

黄色の食品

赤の食品

緑の食品

なぜ、黄色・赤・緑の食品をバランス良く食べないといけないの？

私たちの体は毎日約3700億個の細胞が入れ替わっています!

栄養のバランスが崩れると

- 集中力や睡眠の質の低下
- 慢性的な疲労感
- ストレスへの抵抗力の低下を引き起こします。

新しい細胞にアップデートするためには、様々な栄養素が必要です!

1つの食品で必要な栄養素を、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、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。

給食の献立で、黄色・赤・緑の食材をチェックしてみましょう!

5月8日(金)
学校給食「沼田の日」献立

〜とり肉とじゃがいもの甘みそあえ〜
とり肉、じゃがいも、みそ、さとう、サラダ油

〜ふきのいため煮〜
ふき、にんじん、しらたき、さつまあげ、サラダ油、さとう

〜沼田のきのこ汁〜
まいたけ、きくらげ、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、とうふ、みそ

牛乳

ごはん

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を摂ることが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、家庭でも黄色・赤・緑がそろった食事を意識してください!

レシピ「今日からできる!元気めし!」公開中です

群馬県では、成長期の体作りのための「応援レシピ」を公開しています。成長期に不足しがちなカルシウムや鉄を強化した料理や、コンビニなどで食事を購入するときのポイントなどを紹介しています。とくにスポーツなどで活動量が増えるときの補食のとり方は、部活動などスポーツをしている人は必見です!



今日からできる!元気めし!
(県健康長寿社会づくり推進課)