

食育だより 5月号

金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

新緑が鮮やかな季節になりました。日中、少し汗ばむ陽気ですが、夜はまだ肌寒い日が続きます。季節の変わり目で新しい環境にも慣れてくる頃ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

5月の給食目標
給食について知ろう

食べものののはたらきを知ろう！

食べものは、はたらきによって、3つの色のグループに分けることができます。
赤・黄色・緑のグループには、どんな食べものが入っているのでしょうか？



えいようれっしやは、赤・黄色・緑の3つのグループの食べものをのせて走ります！

赤のグループの食べもの
にく・さかな・たまご
だいず・ぎゅうにゅう
など

黄色のグループの食べもの
ごはん・パン・めん
いも・さとう・あぶら
など

緑のグループの食べもの
やさい・くだもの
きのこ・こんにゃく
など



元気になるためには、
3つのグループの食べものをそろえて
食べることが大切です。

にんじん、きゅうり、だいこん

ぶたにく

ごはん

ぎゅうにゅう

あぶらあげ、こまつな、
たまねぎ、にんじん、
えのきたけ



きゅうしょくには3つのグループがバランスよくはいっています！

運動会の練習がはじまります！

優勝目指して栄養大作戦！！

まいにち れんしゅう しょくじ
毎日の練習+食事
うんどうのうりよく
で運動能力を
アップさせよう！

① エネルギーをとろう！

運動するエネルギーのもとになる「ごはん」「パン」「めん」など
黄色のグループの食べものをしっかりととりましょう。



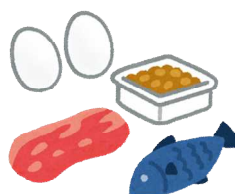
② 水分をとろう！

汗をかいたら、「水」「麦茶」「牛乳」で水分をとりましょう。
「スポーツドリンク」は糖分が含まれているので飲みすぎに注意しましょう。



③ 運動能力アップのヒミツ1

筋肉のもとになる赤のグループの食べもの
「肉」「魚」「大豆製品」などをとりましょう。



④ 運動能力アップのヒミツ2

エネルギーをつくるのを助けるビタミン・カルシウムの多い
食べもの「色の濃い野菜」「果物」「乳製品」などをとりましょう。



⑤ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

～これからおいしくなる加賀野菜の紹介～

たけのこ

しゅん がつげじゅん がつじょうじゅん
(旬は4月下旬～5月上旬)



給食では

がつ にち
4月30日

たけのことこんぶの煮物

を食べました！



ふと 太きゅうり

しゅん がつげじゅん がつげじゅん
(旬は4月下旬～6月下旬)



きゅうしよく よてい 給食の予定がめじろおし

がつ にち
5月21日

ふと 太きゅうりのそばろあんかけ

がつ にち
5月26日

ふと 太きゅうりのサンラータン

がつ にち
6月5日

ふと 太きゅうり入りフルーツカクテル
など

ことは 1～3年生に金沢市から
ふと 太きゅうりのプレゼントがあります。
だの 楽しみにしててくださいね。
(はいらび みてい (配付日は未定です。))