

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

た 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・こんにやく
など



げんき おお
元気に大きくなるためには、
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

ぎゅうにゅう

ごはん

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！

もうすぐ運動会

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
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食べよう！

～加賀野菜のたけのこを食べました！～



4月26日のたけのこスパゲッティには、金沢でとれた「たけのこ」が使われました。たけのこは加賀野菜の一つで、伏見台に近い富樫、内川地区でたくさん作られています。

【加賀野菜クイズ】

金沢でとれる「たけのこ」の種類はなんでしょう？

1. くうそうちく 2. もうそうちく 3. そうそうちく

お知らせ

給食がない日

22日(水) 運動会のため

23日(木) 運動会予備日のため



が必要と

なります

【加賀野菜クイズのこたえ】 2. もうそうちく(孟宗竹)