# 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

きゅうしょく 給食について知ろう

# 食べもののはたらきを知ろう!

をべものは、はたらきによって、3つの色のグループにわけることができます。 新・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?



isi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!

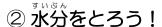
## もうすぐ運動会

## 優勝自指して栄養大作戦!

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!

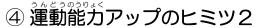
運動するエネルギーのもとになる「ごはん」「パン」「めん」など 黄色のグループの食べものをしっかりとりましょう。



「デをかいたら、「※」「ジネ」「デュージュ」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

がある。 一般のもとになる。 「例」「強」「大豆製品」などをとりましょう。



エネルギーをつくるのを助けるビタミン・カルシウムの勢いをべもの「色の濃い野菜」「菓物」「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、釜説でとれた「たけのこ」が使われました。たけのこは加賀野菜の一つで、 伏覚智に近い富樫、茂川地区でたくさん作られています。

### かがやさい【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. そうぞうちく

お知らせ

た。 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

弁当

**á** 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)