

暦の上では立夏を迎え、爽やかな初夏の風が吹き抜ける季節となりました。新しい環境に慣れてきて疲れを感じやすい今こそ意識したいのが「食事」です。1日3回、栄養バランスの良い食事を心がけて、今月も元気に過ごしましょう。

最強のチームワークでぐんぐん成長！ 中学生の味方「6つの食品群」



「6つの食品群」ってなあに？

「6つの食品群」とは、五大栄養素のうち、多く含んでいる栄養素によって、食品を6つにグループ分けしたもののことです。みなさんは成長期真っ只中にいますね。心も体もぐんぐん成長している今、栄養素を過不足なくとることで、一生ものの体を手に入れることができます。わたしたちに必要な栄養素をバランス良くとるためには、6つの群の食品を組み合わせるとるようにすることが大切です。

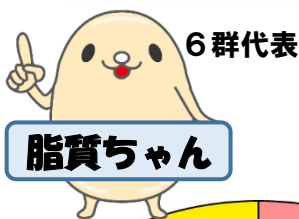
「栄養素キャラクター図鑑」に登場するキャラクターたちに 自己紹介してもらったよ！仲良くなっぺね！



「栄養素キャラクター図鑑」も
読んでみてね！



少しの量で効率よくエネルギーを生み出すよ！細胞膜などの材料にもなっているんだ。



6群代表

脂質ちゃん

筋肉や内臓、血液を作るもと！成長期の体づくりに欠かせない栄養素だよ！



1群代表

タンパク質くん

骨と歯を作るもとになるよ！「カルシウム貯金」は、今がチャンス。

カルシウムくん

2群代表

5群代表

糖質くん



炭水化物には、糖質と食物繊維があるけど、ぼくはぶどう糖などに分解されて、脳と体のエネルギー源になるんだ！勉強や運動の集中力とスタミナを支えるよ。

疲れ物質をすばやく回収！そのほかにも、血管を丈夫にしたり、傷の回復を早めたりするんだ！

4群代表

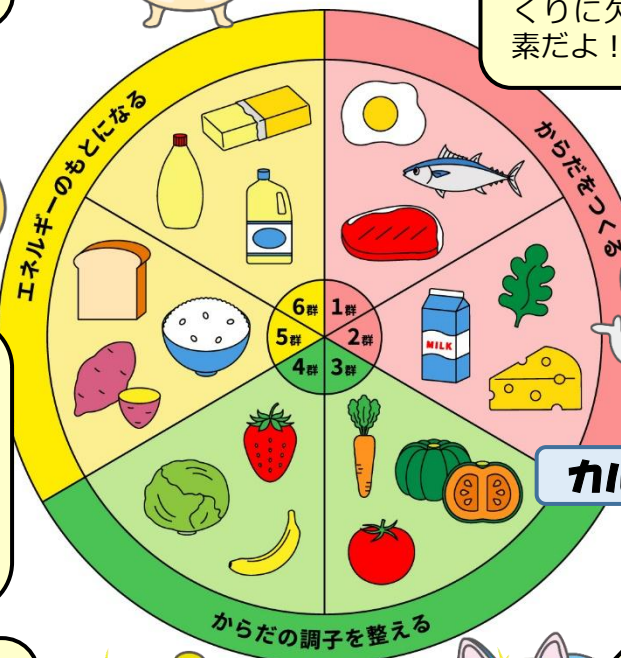
ビタミンCちゃん



3群代表

β-カロテンちゃん

目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を保護したりするわよ。病気やウイルスをブロックするから、体調管理は任せて！



あなたの考えた献立が給食になります!!

校内で右のポスターを目にしたことはありますか？今、金沢市の中学生を対象に、学校給食の献立を募集しています。金沢市の地場産物を使った料理をとりいれてあることが条件で、最優秀賞に選ばれた献立は、来年の1月と6月に金沢市立のすべての中学校で実際の給食として提供されます。締め切りは6月5日（金）です。下の「献立を作成するポイント」を参考にし、どしどし応募してくださいね！



献立を作成するポイント

- ① 「冬献立」か「夏献立」のどちらにするか決める。
- ② 献立のイメージをふくらませる。
例：和風・洋風・中華風、揚げ物・煮物・焼き物 など
- ③ 主菜、副菜、汁物を考える。(デザートを入れても◎)
- ④ 全体のバランスをチェックする。
 - ・使っている食材の旬の季節は同じかな？
 - ・地場産物を使っているかな？
 - ・食材は 10 個以上使っているかな？

みんなが思わず食べてみたくなるような、オリジナルの献立を考えてね!!



5月20日に「アメリカの献立」が登場します

6月から、アメリカ・カナダ・メキシコの3か国で「FIFAワールドカップ」が開催されるのにちなんで、今月は「アメリカの献立」をいただきます。食を通して、アメリカをはじめとする開催国のことはもちろん、食文化について調べてみるのもいいですね。

グリルチキン

グリルチキンは、鶏肉を香ばしく焼き上げた料理です。本場のアメリカでは、バーベキューソースやスパイスで味付けしますが、給食では、みなさんが食べやすい味付けにアレンジしました。

マカロニ&チーズ

マカロニにチーズソースを絡めたこの料理は、アメリカの家庭料理です。今回は、給食用にアレンジして登場しますよ。

あさい入りガンボ

ガンボは英語で「オクラ」という意味です。トマト味がベースのスパシーなスープで、オクラでとろみをつけるのが特徴的です。ごはんにかけて食べてもおいしいですよ。

