



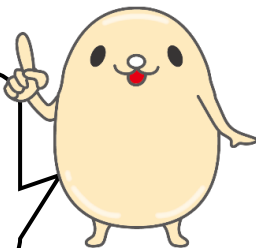
暦の上では立夏を迎え、爽やかな初夏の風が吹き抜ける季節となりました。新しい環境や連休明けで疲れを感じやすい時期こそ意識したいのが「食事」です。1日3食、バランスの良い食事を心がけて、5月を元気に過ごしましょう。

毎日揃えよう！「6つの食品群」

中学生の時期に体を作るために欠かせない「6つの食品群」とは、どの栄養素を多く含むかによって食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から、それぞれの代表的な栄養素をキャラクターで紹介します。(出典：『栄養素キャラクター図鑑』)

脂質ちゃん

少量でも大きなエネルギー源となります。細胞膜の成分でもある大切な栄養素ですが、とりすぎには注意！



たんぱく質くん

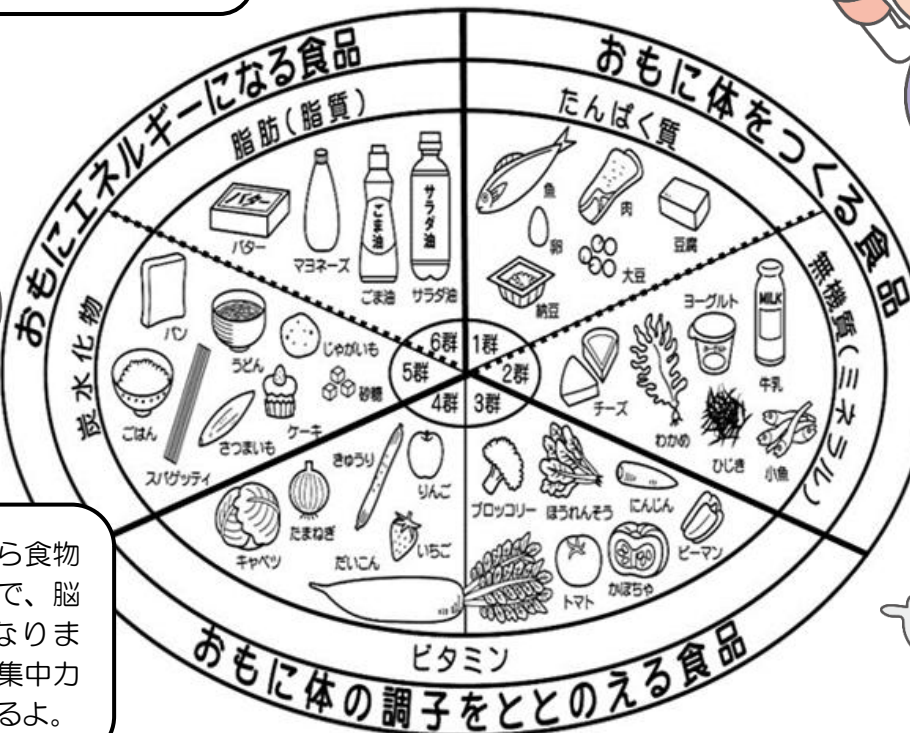
筋肉と内臓を作るもと！
成長期の体づくりに欠かせない「メインパーツ」



糖質くん

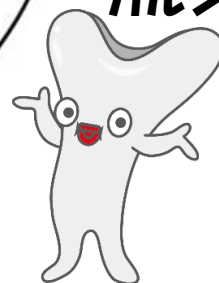


糖質は炭水化物から食物繊維を除いたもので、脳と体の動力源になります。勉強や運動の集中力とスタミナを支えるよ。



骨と歯を強化！
将来にわたって強い骨でいるための「骨貯金」は今はチャンス。

カルシウムくん



ビタミンCちゃん

疲労回復を早め、体の機能をスムーズに整える！ストレスと戦うホルモンを作り、心身の疲れを和らげます。



カロテンちゃん

病気やウイルスをブロック！
目や皮膚の粘膜を保護し、免疫力を高める。体調管理は任せてね！



あなたの考えた献立が給食になるかも！？

～学ぼう！つくろう！じわもん給食～

金沢市では、現在地場産物を使った給食の献立を募集しています。
最優秀賞に選ばれた献立は、来年の1月、6月に金沢市の中学校で給食になります。最優秀賞を目指し、中学生らしいアイデアあふれる献立を考えて応募してみてください。
みなさんからのご応募、お待ちしております！



令和7年度 夏献立最優秀賞の献立

- ・暑い夏も軽やかに！サクサクカレー風かますのパン粉焼き
- ・シャキシャキ！つまめと太きゅうりのグリーンごま和え
- ・夏野菜のパワーみなぎる なすのオニオンスープ
- ・太陽の輝き！かぼちゃとチーズのタルト

6月1日（月）の給食に登場します。お楽しみに！



応募の手順

- ①給食担当の先生から応募用紙をもらう。
- ②「冬献立」か「夏献立」のどちらかを選ぶ。
- ③献立を考える。
 - ・主食は白ごはんになっているので、ごはんにあう主菜、副菜、汁物を考える。
 - ・栄養のバランスを考える。
 - ・地場産物を必ず使う。
 - ・旬の食材を使う。
 - ・10種類以上の食材を使う。
 - ・和風・洋風・中華風など、味つけを統一する。
- ④絵、作り方、工夫したところを記入する。
- ⑤給食担当の先生に提出する。

締め切りは6/5（金）です！

～学ぼう！つくろう！じわもん給食～ (中学生 対象)

夏献立・冬献立 応募用紙

金沢の地場産物を使って じわもん給食の献立を考えよう！

金沢市立 中学校

年 組 氏名

グループで考えた人は、グループみんなの名前を書いて、グループで1枚応募しよう。※1グループ3人まで

献立名	材料名（地場産物に○をつけよう）
主食（5割）	白ごはん
主菜（2割）	牛乳
副菜（主に1割）	牛乳
汁物（2割）	牛乳
デザート	

（盛りつけの絵）

（作り方）

工夫したところ



5月29日は「アメリカの献立」

6月からFIFAワールドカップがアメリカ、カナダ、メキシコの3か国で開催されることにちなみ、今月は「アメリカの献立」が登場します。楽しみにしててくださいね。



マカロニ&チーズ

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



あさり入りガンボ

ガンボは「okra」という意味です。とろみのあるトマトベースのスパイシーなスープです。ごはんにかけて食べるのが一般的です。