

# 給食だより

5月  
【毎月19日は食育の日】

浅口市学校給食センター  
◆おうちの人と読みましょう。



新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、バランスのよい食事を心がけ、生活リズムをととのえましょう。

## 食べ物の働きについて知ろう

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。食べ物は体の中でおもな働きによって「赤・黄・緑」の3つの食品群に分けることができます。健康な体をつくるためには、この3つの食品群からいろいろな食品を選んで組み合わせ、栄養バランスのよい食事をするよう心がけましょう。

### 黄のグループ

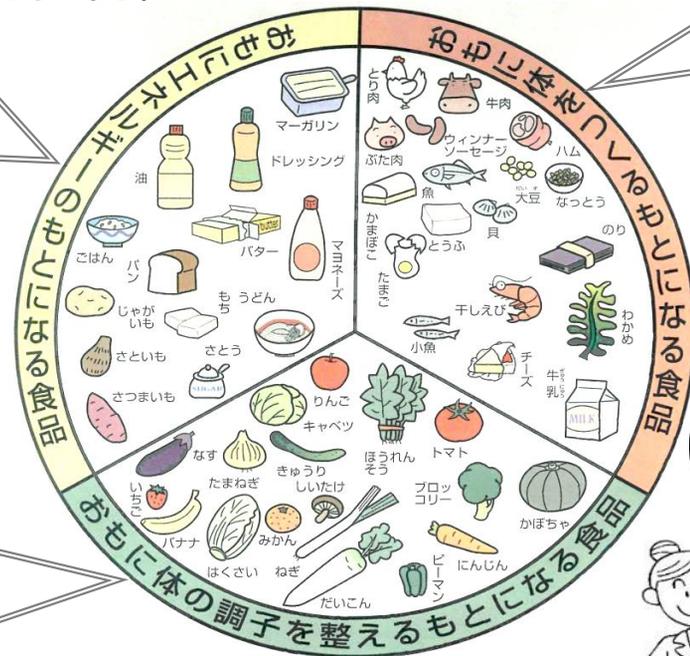
- 炭水化物や脂質を多く含む食品。
- 勉強や運動をする力になる。
- 体温をあげる。
- 脳のエネルギー源になる。

### 緑のグループ

- ビタミンやミネラルを多く含む食品。
- 皮ふや粘膜の健康を保つ。
- おなかの調子を整える。

### 赤のグループ

- たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。
- 筋肉や骨、歯、血液をつくる。
- イライラを落ち着かせる。



学校給食の日々の献立は、赤・黄・緑のグループが、バランスよく摂れるように組まれています。毎月の献立表に、その日の食材のグループ分けをのせています。参考にしてみてください！

給食では、初めて食べる食材や苦手な食材も出てくる場合がありますが、同じ食材でも調理方法や味付けによって味に変化が出ます。苦手な食材でも、食べてみるとおいしいと感じることもあります。いろいろな食材をバランスよく食べて健康に過ごしてもらいたいと願っています。給食を通して食事をすることを楽しんでもらえるように、これからも工夫したバランスのよい献立を考えていきます。

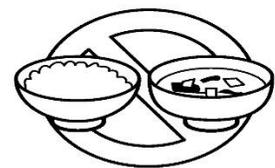
## 食事マナーを身につけよう

食事のマナーは自分のためだけでなく、周りの人とおいしく楽しく食べるための大切な約束事です。学校や家庭で、楽しい食事の時間が過ごせるように食事のマナーを身につけましょう。



### マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



### 旬の魚を味わおう

《材料 4人分》

あじ	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	60g
青ピーマン	20g
にんじん	20g

### あじの南蛮漬け

A

砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1強

### 《作り方》

- ① たまねぎ、青ピーマン、にんじんを細切りにする。
- ② 調味料 A を鍋に入れて混ぜ、火にかけ、煮立ったら①の野菜を入れ、火を通す。
- ③ あじに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げたあじを②のたれに漬け込む。

他の魚や鶏肉などでもおいしく食べられます♪

★作ってみよう!給食メニュー★

