

# 給食だより

毎月19日は いただきますの日

令和元年5月号

千代田町立学校給食センター  
おうちのひととよんでね

新学期が始まって1か月が過ぎました。暖かく過ごしやすい時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

＼しっかり食べよう朝ごはん／

## 朝ごはんは3つのスイッチをおそう！

### あたまのスイッチ

月に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。

ごはん パン めん コーンスープ

### おなかのスイッチ

排便を促して、おなかをスッキリさせてくれるスイッチです。

ほうれんそうのおみそ汁 野菜いため スープ みそ汁

### からだのスイッチ

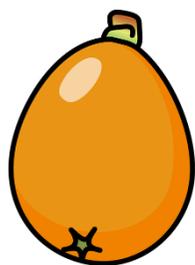
体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。

焼き魚 いじり卵 サンドウィッチ



5月の献立より

### びわ



5～6月にかけて旬で、実の形が楽器の「琵琶」に似ていることから、この名前がついたといわれています。ビタミンが豊富で、特に皮や粘膜の健康を保つ、βカロテンを多く含みます。給食ではゼリーですが、生の実を食べるときは、冷やしすぎないで、常温で食べるほうがさわやかな風味を感じられ、おいしく食べられます。

## ～はじめよう！食事トレーニングのバランスの良い食事編～

新学期、「これからがんばるぞ！」と意気込んでいる人も多いのではないのでしょうか？小中学生は一生にわたるからだの基礎をつくる大切な時期です。この時期の無理なからだづくりや食事はかえって生涯の健康を害してしまうことがあります。まずはどんな競技にもたえられる、じょうぶなからだをつくりましょう。じょうぶなからだをつくるためには、からだを作る材料となる栄養素をバランスよくとることが大切です。特にスポーツをする人は、毎回の食事でも**〈主食〉×〈主菜〉×〈副菜2品〉×〈牛乳・乳製品〉×〈果物〉**の6つをそろえることが基本です。しかし、この6つを毎回そろえることはとても難しいこと。例えばカレーライスだったら、ごはん〈主食〉、肉〈主菜〉、野菜〈副菜〉といったように、料理によっては複数の役割をかねることができます。お昼に果物がなかったら、おやつに果物を食べるなど、後から足すのでも構いません。重要なのは品数ではなく、これら6つがそろっていることです。さあ、今日から食事トレーニングをはじめ、じょうぶなからだをつくりましょう。

〈果物〉 オレンジ

〈牛乳・乳製品〉 牛乳

〈主食〉 こめこパン

〈副菜①〉 グリーンサラダ

〈主菜〉〈副菜②〉×〈主食〉×〈牛乳・乳製品〉  
とにくとペンネのクリームに

**主 食**…ごはん、パン、めん類を主な材料とする料理。糖質が豊富で、運動に必要なエネルギー源となる。エネルギーが不足すると、貧血や疲労骨折などのケガの原因になることがあります。

**主 菜**…肉、魚、卵、大豆製品を主な材料とする料理。たんぱく質、ビタミンやミネラルも含まれている。

**副 菜**…野菜、きのこ、海藻、いもを主な材料とする料理。身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。

**牛 乳 乳 産 品**…カルシウムやたんぱく質が豊富。多く食べる必要はないが、毎食とりたい食品。

**果 物**…糖質、ビタミン、ミネラルが豊富。ただし、食べすぎには注意。1日の目安は200g程度。