

5月の給食だより なかよく なんでもたべて げんきに ラッキー 山直北小学校
平成29年 5月号 家庭数

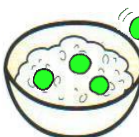

もぐもぐ

食育キャラクター「ナッキー」



新学期が始まり1か月が過ぎました。新しいクラスに慣れてくる頃ですが、「つかれ」もたまってくる頃です。毎日を元気に過ごすためにも、しっかり食べて、運動して、ぐっすり眠って、体調を整えましょう！

5月12日(金)は「えんどうご飯」です。
 さやに入ったえんどう豆を、調理員さんが一つ一つ剥いて、ご飯と一緒に炊きます。年に一度しか出ないご飯です。
 豆が入ったご飯は苦手な人も多いかも知れませんが、「一口チャレンジ」で食べてみましょう！

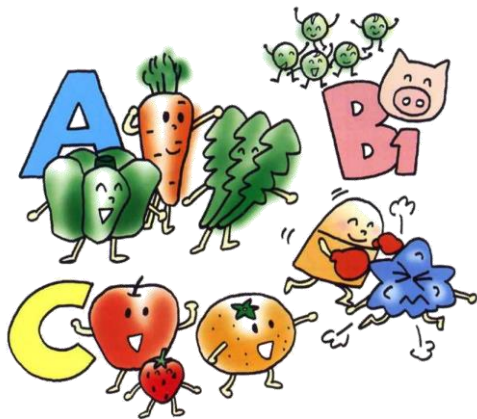
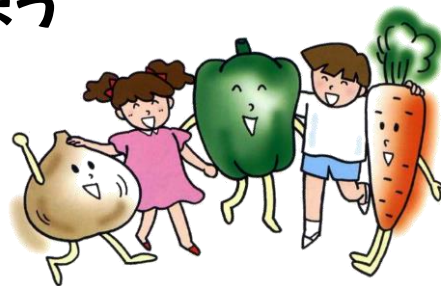



野菜や果物と仲良しになりましょう

野菜や果物には、体の調子を整え、働きを良くするビタミンやミネラルが含まれています。給食で出ている野菜や果物の量は、決して多

すぎることはありません。

なので「減らし」をし過ぎると、ビタミンやミネラル不足になってしまいます。自分の体の元気を保つために、どれくらい食べるべきなのか、ちょっと考えてみましょう。
 お家でのごはん、また外食の時も、野菜や果物は意識して食べるようにしていきましょう。



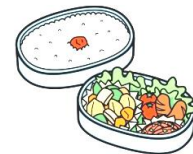
5月18日(木)は遠足です！

お弁当の時間は、子どもたちにとって、とても楽しい時間だと思います。お弁当づくりのポイントを「よろしく」の言葉で紹介します！



よ

容器の大きさ



お弁当箱のうら側を見て、書かれている容量を見てみましょう。もし700mlと書かれていたら、そこにすき間が出来ないようにご飯・おかずを詰めると、大体700kcalのお弁当になります。

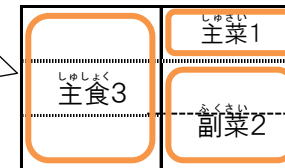
☆目安の量……

- 1・2年生…550mlぐらい
- 3・4年生…650mlぐらい
- 5・6年生…750mlぐらい

ろ

6等分して

主食(ご飯、パン、麺など)



主菜(肉、魚、卵、大豆のおかず)

副菜(野菜、きのこ、いも、海そうなどのおかず)

し

しっかりつめる
色彩豊かに
汁気を切って

赤・緑・黄・黒(茶)色の4色の食材が入っていると、おいしそうに見えて栄養のバランスも取れやすいです。よく冷まし、汁気を充分に切って、いらずよく詰めます。



く

組み合わせを
考えて

味付け(塩味、醤油味、味噌味、酢の味など)、調理のしかた(揚げ物、ゆで物、煮物など)の組み合わせを考えましょう。



作ってから食べるまで、何時間も持ち歩きます。しっかり手洗いし、よく火を通して作りましょう！

