

5月の給食だより

緑が丘小学校 令和2年5月

臨時休校中は生活リズムを整えて、食事をとることができたでしょうか？今年には緊急事態宣言があり、いつもとは違う生活を送ることとなり、心も身体も疲れがたまってきているかもしれません。休養と栄養を十分にとって、健康に過ごせるといいですね。

食べものの働きについて

食べものは、その働きによって大きく3つのグループに分けられます。健康のため、1つのグループに偏ることがないように、いろいろな食品をバランス良く組み合わせて食べることが大切です。

おもに体をつくるもとになる食べもの

赤色の食べものともいいます



血や肉をつくるもとになる「たんぱく質」や、骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」が多く含まれています。主菜として食べられることの多い肉、魚、卵、大豆製品と、牛乳や乳製品、小魚等がこのグループになります。

おもに体を動かす力や熱のもとになる食べもの

黄色の食べものともいいます

体を動かすことや、脳のはたらきに欠かせない「炭水化物」や「脂質」が多く含まれています。主食として食べられるご飯、パン、麺類と、いも類、砂糖、バター、植物油、ごま、ナッツ類がこのグループになります。



おもに体の調子を整える食べもの

緑色の食べものともいいます



体の調子を整える「ビタミン」や「無機質（ミネラル）」が多く含まれています。副菜として食べられることの多い、野菜と、きのこ、果物がこのグループになります。

5月の献立表

こんげつのもくひょう たべものののはたらきをしよう



日曜	献立			つかわれている食べもの			献立・指導のポイント
	主食	牛乳	おかず 他	体をつくるもと(赤)	体を動かすもと(黄)	体の調子を整える(緑)	
25月	こめこ コッペパン	○	・キーマカレー ・こどものひデザート	牛乳・鶏肉 大豆	パン・じゃがいも バター・サラダ油 小麦粉・ゼリー	いんげん・玉ねぎ にんにく・しょうが トマト	キーマとは、インドの言葉で「細切り肉」や「挽き肉」のことを意味します。
26火	こめこ ツイストパン	○	・かぶの クリームシチュー ・アーモンド	牛乳・鶏肉 ベーコン・生クリーム	パン・じゃがいも 米粉・アーモンド	かぶ・玉ねぎ 人参・マッシュルーム パセリ	かぶのクリームシチューは、小麦粉の代わりに米粉を使っています。
27水	しょくパン	○	・ポーキーズ ・STRINGチーズ ・よなしシャーベット	牛乳・豚肉 大豆・チーズ	パン・じゃがいも 三温糖・サラダ油 バター	玉ねぎ・人参 パセリ 洋梨	20gのチーズをつくるためには、200gの牛乳が使われるそうです。
28木	こめこ コッペパン	○	・フィッシュボールよしのに ・ココアワッフル ・ポーションホイップバター	牛乳・すり身団子 豚肉	パン・じゃがいも こんにゃく・三温糖 ワッフル・バター	ごぼう・人参 たけのこ グリーンピース	吉野煮は、吉野葛を使って煮汁にとろみをつける料理です。給食ではでん粉でとろみをつけています。
29金	コッペパン	○	・ニョッキのクリームに ・はちみつレモンゼリー	牛乳・ベーコン 脱脂粉乳・チーズ	パン・ニョッキ バター・サラダ油 ゼリー	キャベツ・しめじ 玉ねぎ・パセリ	ニョッキは団子状の pasta の一種です。「北あかり」というじゃがいもを使用しています。

* 物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

* 箸・ナプキンを毎日忘れずに、清潔なものを持ってくるようにしましょう。