

2025 年

5月 給食だより



風薫る5月、木々の新緑が美しいさわやかな季節を迎えました。
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた5月頃は、疲れが出てくる時期でもあります。バランスの良い食事と規則正しい生活で体調を整え、元気に登校しましょう。

5月の給食目標

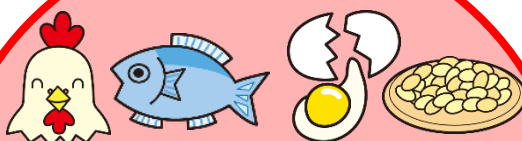
成長期の食生活を考えよう

私たちが活動したり、成長したりするためには食事をする事が欠かせません。食事の際は、好きなものばかりを食べるのではなく、様々な食品を組み合わせる事が大切です。食品に含まれる栄養素や働きを理解し、バランスよく食べるようにしましょう。

～食べ物のグループと働きについて～

赤のグループ (主に体をつくる)

1群



たんぱく質：肉、魚、卵、大豆

無機質（カルシウム）：牛乳・乳製品、小魚、海藻



2群

2群のカルシウムは不足しがちなので、意識して取り入れましょう。



黄色のグループ (主にエネルギー源)

5群



炭水化物：ごはん、パン、めん、いも、砂糖

脂質：油脂、種実



6群

緑のグループ

(主に体の調子を整える)

3群



カロテン：緑黄色野菜

ビタミンC：その他の野菜、きのこ、果物



4群

★給食も3つの色の食品が全てそろうように考えられています。