

給食だより

令和4年4月
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○食品の名前や働きを知ろう



ご入学・ご進級おめでとうございます。
子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思えます。よろしくお願いします。



栄養大サーカス

そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようしましょう。

赤

あか

体をつくるもとになるよ!

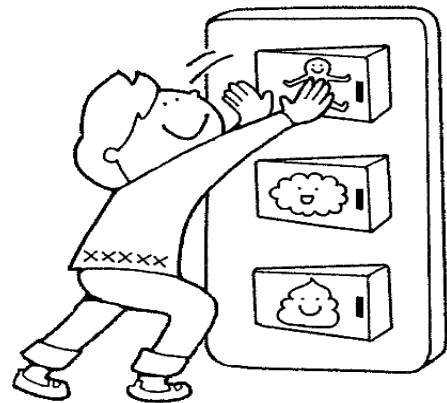
黄

エネルギーのもとになるよ!

緑

体の調子をととのえるよ!

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

こ・ん・だ・て

献立は栄養士が次のことを考えてつくります。

栄養のこと みんなのからだは、じょうぶで大きく成長するために必要な栄養が十分とれるように考えます。

えいせいのこと しんせんであんな食品を使い食中毒がおこらないように考えます。

すききらい いろいろな食品や料理をとりいれて、すききらいがなくなるように考えます。

そのほか そのほか、お金のことや出来上がるまでの時間のことなども考えます。



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がる共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

