



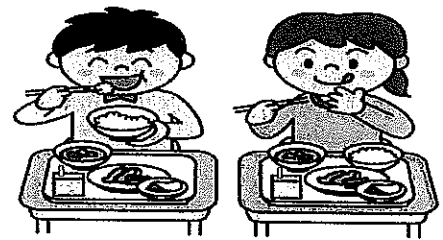
新年度が始まってひと月がたち、吹く風も爽やかな季節になりました。新しい環境にだんだんと慣れてくる一方で、疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、心も体も元気に過ごしましょう。

予定献立表を見て、給食の栄養バランスを知ろう

給食は、栄養バランスがよくなるように、食品の組み合わせを考えて作られています。食品には、体の中での働きによって分けられる「3つの食品グループ」や主な栄養素ごとの「6つの基礎食品群」等があります。毎月の予定献立表を見て、食べ物の働きを確かめたり、給食の栄養について考えてみましょう。

3つの食品グループ

「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」、「おもにエネルギーのもとになる食品」の3つに分けられます。



4月 よていこんだてひょう 小学校		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)			月平均 目安量	エネルギー 655kcal	たんぱく質 21.3~32.8g	脂質 14.6~21.9g	塩分 1.8g未満		
9 火	ごはん	あかのしょくひん からだをつくるもとになる			みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる			さいろのしょくひん エネルギーのもとになる			
	ぎゅうにゅう	ごはんと			ごはんと			ごはんと			
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく	たまねぎ りんご にんにくしょうが			こめあぶら			こめあぶら		
	キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)	わかめ	キャベツ コーン きゅうり			ドレッシング			ドレッシング		
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん きんぎょサイ	はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ			ワンタン			こめあぶら	

6つの基礎食品群

おもに含まれる栄養素ごとに食品を1群から6群の6つのグループに分けたものです。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整いますよ。



1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

食事マナーを守って食べよう!



食事には、栄養をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませる働きがあります。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。学校やお家で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

～食事中に気をつけてほしいこと～

食事のあいさつ



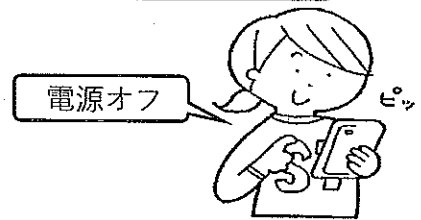
「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわします。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



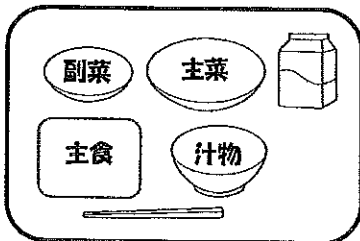
スマホに夢中だと食事を楽しめません。食べている時は、見ないようにします。



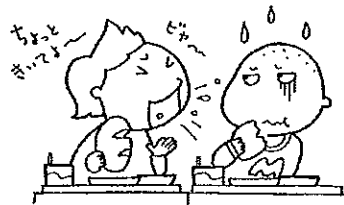
給食時間の食事マナー



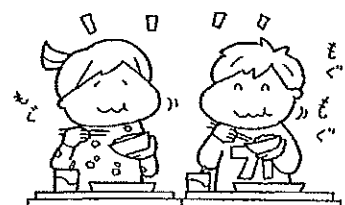
正しく配膳しよう



口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

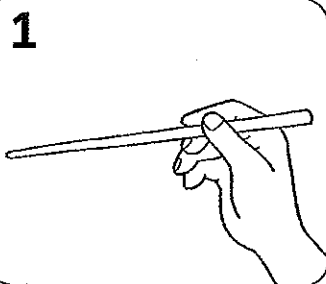
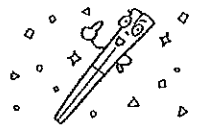


よくかんで楽しく食べよう

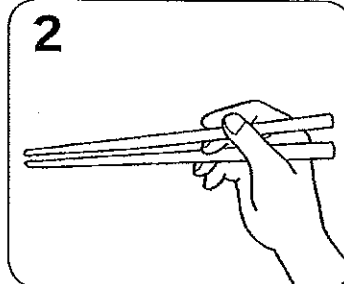


やってみよう!

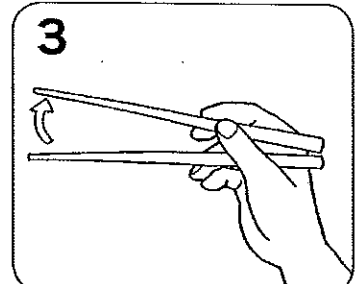
正しいはしの持ち方



上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。