



学校給食だより

平成28年度
5月号

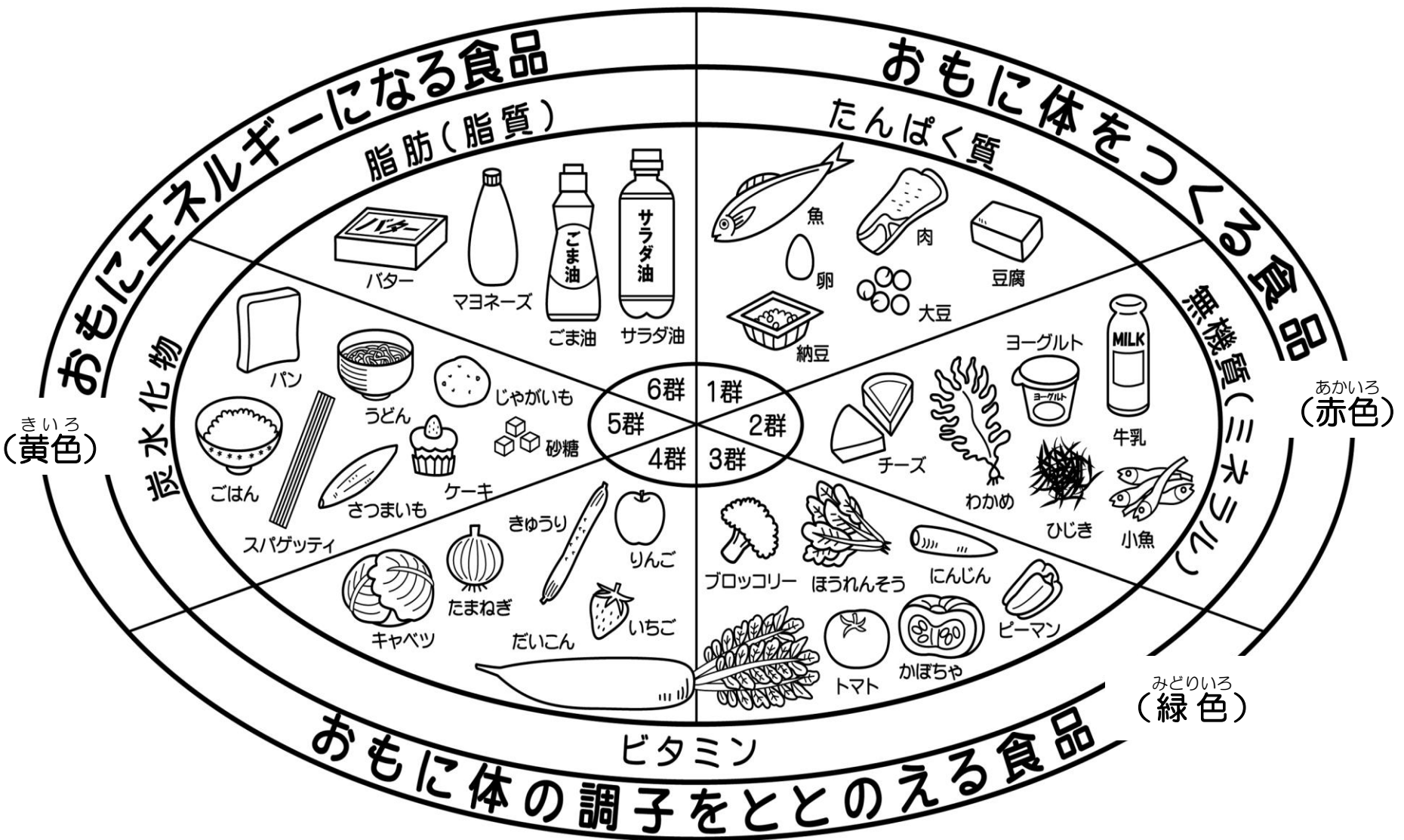
＜江田島学校給食共同調理場＞



新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきた頃ですが、その一方で疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活リズムと栄養のバランスのとれた食事を心がけて、今月も元気に過ごしましょう。

食品のはたらき(役割)を知り、 上手に組み合わせて食べましょう！

食品は、体の中のはたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。各グループから偏らないよう上手に食品を組み合わせて食べることで、じょうぶな体をつくることができます。



- 赤色・・・おもに体をつくるもとになる食品。魚・肉・たまご・豆類・乳類・海藻類 など
- 黄色・・・おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品。米やパン、めんなどの穀類・いも類・砂糖類、油脂類・種実類 など
- 緑色・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品。野菜・果物 など

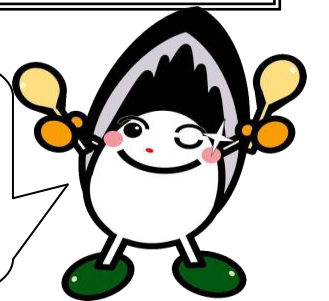
「旬」の食べ物

アスパラガス、じゃがいも、たまねぎ、たけのこ

春きゃべつ、あさり、たい



1つの食品で全ての栄養がとれるものは1つも無いんだ。だから、いろいろな食品を組み合わせて食べるのが大事なんだ。



江田島市の食育キャラクター
もりもりぼうや