



千鳥小学校

心地よい風が吹くさわやかな季節になりました。新年度が始まり1か月がたちましたね。
5月は新しい環境に慣れた半面、疲れが出やすい時期ですので、体調管理には注意が必要
です。1日3食しっかり食べて、健康的な生活を心がけましょう。



5月のこんだてから

とくべつこんだて
【特別献立】

☆ こどもの日 9日(金)

ごはん ・ 牛乳 ・ まぜまぜチキンライス
たけのこ汁 ・ かしわもち



☆ 姉妹友好都市の日「トリノ市」 22日(木)

ミルクロールパン ・ 牛乳 ・ 野菜畑のリゾット
コールスロー ・ イタリアンドレッシング



イタリアのトリノ市は、2005年5月27日に名古屋市と姉妹都市の約束をしました。

【ふるさと献立】 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

☆ 8日(木) みそきしめん 名古屋名物のきしめんと愛知県の特産物の豆みそを
使った料理です。



☆ 14日(水) 肉みそ 愛知県の特産物のふきを使っています。



【フェアトレード】

～対象商品を買うことで開発途上国の生活等を守るための仕組み～

☆ 28日(水) 豚肉としめじの中華いため

「豚肉としめじの中華いため」に使用する「ごま油」はフェアトレード物資です。

た もの 食べ物の3つのはたらきを知らう！！

食べ物は、含まれる主な栄養素の体の中でのはたらきによって3つのグループに分けることができます。食べ物に含まれる栄養素の種類や割合は、食べ物によってそれぞれ異なるので、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

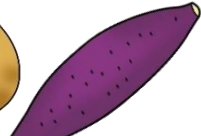
き 黄のグループ…主に体のエネルギーのもとになる食べ物



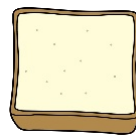
ごはん



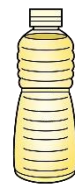
いも類



めん



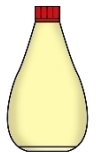
パン



あぶら

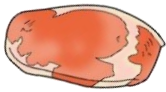


種実類



マヨネーズ・ドレッシング

あか 赤のグループ…主に体をつくるもとになる食べ物



にく 肉



さかな 魚



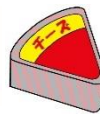
たまご 卵



ぎゅうにゅう 牛乳



にゅうせいひん 乳製品



だいず せいひん 大豆製品



かい 海そう類

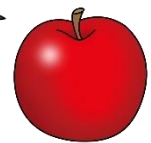
みどり 緑のグループ…主に体の調子を整えるもとになる食べ物



やさい 野菜



きのこ類



くだもの類



き 黄・あか 赤・みどり 緑のグループの食べ物をバラン
スよく食べて、げんき す 元気に過ごしましょう！

