

# きゅう しょく 給食だより

5月  
神の倉小学校

さわやかで花や葉が美しい季節になりました。日によっては急に気温が上がることもあります。体調をよく管理して健康的な生活を送りましょう。

こんげつ こんだて 今月の献立から

とくべつこんだて  
【特別献立】

☆ こどもの日・・・9日(火)



ぎゅうにゅう まぜまぜチキンライス・マカロニスープ・かしわもち

☆ 姉妹友好都市の日(トリノ市)・・・24日(水)

こがた 小型ロールパン ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ・ やさいばたけ 野菜畑のリゾット・  
じゃがいもときゅうりのサラダ ・ いちごジェラート



イタリアのトリノ市は、2005年5月27日に姉妹都市の約束をしました。

しんこんだて  
【新献立】 ガパオライス・・・15日(月)

ガパオライスはタイ料理で、スパイスのきいたいろいろの鮮やかなまぜごはんです。ガパオとは、バジル(ハーブ)の風味という意味です。にんにくやバジルの風味がして、おいしく食べやすい味になっています。



こんだて  
【ふるさと献立】 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

22日(月) てんぷらきしめん きしめんは名古屋名物です。

30日(火) 梅じそささみフライ 青じそは愛知県の特産物です。

ちさんちしょう  
【地産地消】 「みんなで食べる! なごや産」の日

11日(木) 「ごはん」は、港区・中川区産の米『あいちのかおり』を使用します。

  「みつば入りかき揚げ」には、中川区産の『みつば』を使用します。

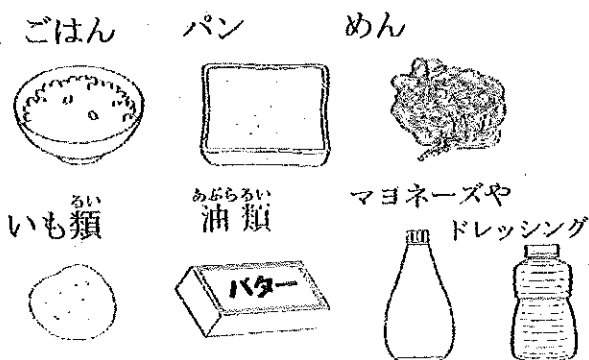
【フェアトレード】 ～開発途上国の生活等を守るための仕組み～

22日(月) 「牛肉とだいたいのピリ辛煮」に使用する「ごま油」は、フェアトレード物資です

# ★★★ 食べ物た ものの働きはたら き ★★★

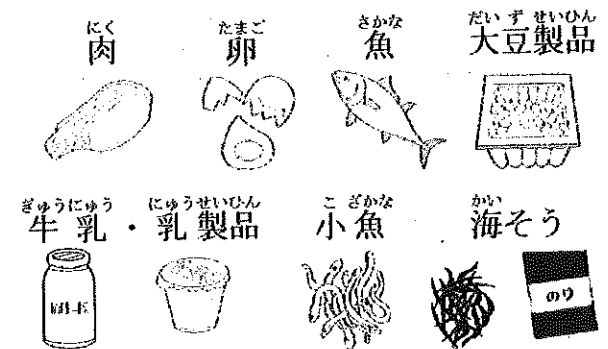
食べ物は、その働きによって「エネルギーのもとになる食べ物」「体をつくるもとになる食べ物」「体の調子を整えるもとになる食べ物」の3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるために、この3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせた食事をとることが大切です。

## エネルギーのもとになる食べもの



炭水化物や脂質という栄養素が多く含まれています。体を動かしたり、体温を保ったり、脳が働くためのエネルギーになります。

## 体をつくるもとになる食べもの



たんぱく質や無機質(カルシウムなど)という栄養素が多く含まれています。筋肉や骨や歯をじょうぶにする働きがあります。

## 体の調子をととのえるもとになる食べもの



ビタミン・食物せんいという栄養素が多く含まれています。ビタミンは、体の調子をととのえたり、病気から守ったりしてくれます。食物せんいは、おなかの中をそうじする働きがあります。

日 曜		こんだて	食品のおもなはたらき		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえるもとになる
10	金	(ごはん)、牛乳、牛どん、果汁、クレープゼリー	ごはん、パン、めん、クレープゼリー	卵、肉、魚、大豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そう、のり	野菜、くだもの、きのこ
			ソフトめん、油、砂糖、小麦粉、バナナ、ヨーグルト、クリーム	牛乳、牛肉、豚肉、体はたき、みそ、さび、アジ	
			ごはん、小麦粉、めん類、油、白ごま	牛乳、卵、バナナ、ヨーグルト、さくらんぼ、いちご	りんご、大玉ねぎ、クランベリー
		おなかの五目スープ (※可能)			りんご、大玉ねぎ、りんご、さくらんぼ

給食は3つのグループの食べものを組み合わせてつくられています。献立をよく見て調べてみましょう。

