

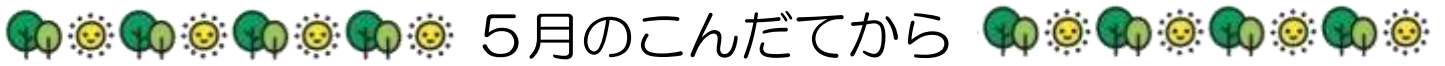
きゅう しょく

# 給食だより

5月

大清水小学校

5月は穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。3食しっかり食べて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



## 5月のこんだてから

【新献立】 とり肉のうま塩スープ 1日(水)

とり肉のうま味としょうがとみつばの風味を効かせた、さっぱりとしたスープです。

【特別献立】

☆ こどもの日 8日(水)

ごはん ・ 牛乳 ・ 五目まぜごはん ・ えびフライ  
花ふとゆばのすまし汁 ・ かしわもち



☆ 姉妹友好都市の日「トリノ市」 24日(金)

ミルクロールパン ・ 牛乳 ・ 牛肉の赤ワイン煮込み  
ツナとアスパラガスのソテー ・ 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～

- ☆ 五目まぜごはん 8日(水) 愛知県の特産物のふきを使っています。
- ☆ えびフライ 8日(水) 名古屋で親しまれている食べ物です。
- ☆ あかもく入りぎょうざ巻き 15日(水) 常滑市で収穫されたあかもくを使っています。

【地産地消】 「みんなで食べる! なごや産」の日

☆ 14日(火) 「米粉パン」は港区・中川区産の米を使用します。



「キャベツとソーセージのスープ煮」には中川区産の水耕ねぎを使用します。

☆ 20日(月) 「ごはん」は港区・中川区産の米を使用します。



「みそ汁」には中川区産のみつばを使用します。

【フェアトレード】 ～公正な貿易で開発途上国の暮らしを守る仕組み～

☆ マーボーどうふ 15日(水)

「マーボーどうふ」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つのはたらきを知ろう！！

ひと からだ には さまざま な 栄養素 が 必要 です。 栄養素 は 食品 によって 多く 含まれて いたり、 ほとんど 含まれて いない 場合 があります。 体 に 必要 な 栄養素 を、 必要 な 量 とる ために 食品 を 組み合わせ て いく こと を 「 栄養 バランス を ととの える 」 と いいます。 栄養 バランス を ととの える ため によく 使われる 考え 方が、 3 色 食品群 です。 3 色 食品群 を 活用 し、 食品 の 3 つ の はたら き を 覚えて みましょ う ！

## き 黄のグループ… おも からだ 主に 体 の エネルギー の もと になる た もの 食べ物



ごはん



いも類



めん



パン



あぶら



しじつるい 種実類



マヨネーズ・ドレッシング

## あか 赤のグループ… おも からだ 主に 体 を つくる もと になる た もの 食べ物



にく 肉



さかな



たまご



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

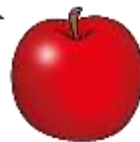
## みどり 緑のグループ… おも からだ ちょうし ととの 主に 体 の 調子 を 整える もと になる た もの 食べ物



やさい 野菜



きのこ



くだもの



き 黄・あか 赤・みどり 緑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！

