

きゅう しょく

給食だより

5月

大清水小学校

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。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。

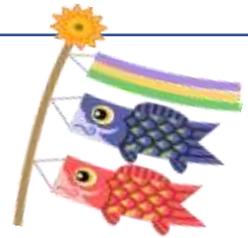


5月のこんだてから

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



※ 「まぜまぜチキンライス」は、ケチャップ味のとり肉と野菜のおかずを、ごはんとよくまぜて食べます。

☆ 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



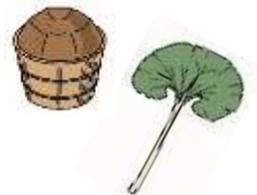
トリノ市のマーク

※ トリノ市は、イタリア北西部に位置する都市で、フランスとスイスの国境に接するピエモンテ州の州都です。イタリアの首都にもなったこともある由緒ある都市で、通りが基盤の目のようになっています。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。

おしらせ 5月16日(金) ふりかけ(赤しそ粉)が追加でつきます。

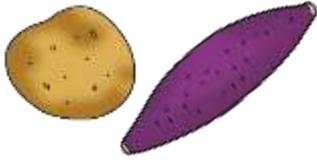
た もの 食べ物の3つのはたらきを知らろう！！

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

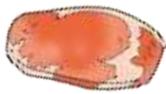


種実類



マヨネーズ・ドレッシング

あか 赤のグループ…主に体をつくるものになる食べ物



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

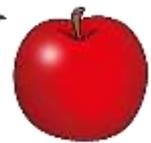
みどり 緑のグループ…主に体の調子を整えるもとになる食べ物



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、元気に過ごしましょう！

