

給食だより5月

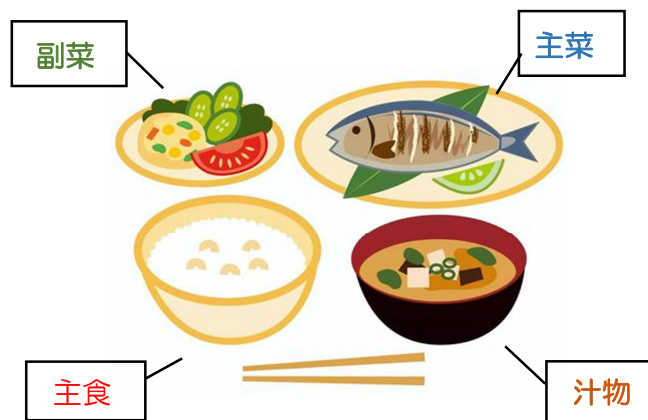


新年度になり、1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスにはもう慣れましたか？大型連休があるこの時期は、これまでの緊張がほぐれるとともに、生活リズムの乱れによる体調不良が起こりやすくなります。毎日元気に過ごすためにも栄養バランスの取れた食生活を心がけるようにしましょう。

< バランスがとれた食事をしよう！ >

バランスがよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。副菜を一品にする場合は中身を充実したものにし、二品の場合は汁物と野菜の組み合わせにするとバランスがよくなります。

- 主食**→毎日の食事に欠かせないエネルギー源（ご飯、麺、パンなどの炭水化物）
- 汁物**→様々な栄養素や水分を補給する役割（みそ汁、すまし汁など）
- 主菜**→主に体をつくる元になる栄養素を補う（魚、肉、卵など）
- 副菜**→体の調子を整える役割（野菜、きのこ、海藻など）



※もし間食をとる場合は、アイスやスナック菓子ばかりではなく、バナナやみかんなどのフルーツや、アーモンド、ピーナッツなどのビタミンや鉄分が入った食品を取り入れるようにしましょう。



< 給食の後片付けについて >

給食が始まって約1ヶ月が経ちましたが、片付けはきちんと出来ていますか？もう一度振り返ってみましょう。

【 配膳室シャッター前 】



【 ご飯の容器 】

