



# 食育だより 5月

## 5月の給食目標

バランスのよい しょくじをしよう。

バランスのよい食事をするためには、食べのもののグループ分けやはたらきを知ることが大切です。給食だよりにも登場するキャラクターをもとに、食べものの3つのグループとはどのようなものか確かめましょう。

黄色グループ きいちゃん	赤色グループ あかちゃん	緑色グループ みどりちゃん
【はたらき】 エネルギーの もとになる	【はたらき】 体をつくる もとになる	【はたらき】 体の調子を整える もとになる
【どんな たべもの?】  こめ (米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など)	【どんな たべもの?】  にく さかな たまご きゅうりゅう にゅうせいびん まめ (肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など)	【どんな たべもの?】  やさい くだもの るい (野菜、果物、きのこ類など)

給食だよりには、メニュー名の下に黄色・赤色・緑色の分け方が書かれています。

ぶた肉とはるさめのいためもの		きんぴらごぼう	
黄	はるさめ 油 ごま油	黄	白いりごま 油 三温糖 ごま油
赤	ぶた肉	赤	さつまあげ
緑	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	緑	ごぼう にんじん れんこん