

# 5月 給食だより

南相馬市立小高小学校  
令和7年4月30日

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、そろそろ疲れなどが出でている人もいるのではないでしょうか。体調を崩さないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事！～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを作成しました。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

<たべものの3つのはたらき>

あか

からだをつくるもと



みどり

からだの調子を整える



きいろ

エネルギーのもと



小高小が校ホームページぜひご覧ください

## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午（うま）の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。



小高小学校ホームページでは、日々の学校での行事や活動を紹介しています。

また、「給食・食育コーナー」では、毎日の給食の写真や、掲示板で紹介した、資料をのせております。不定期になりますが、給食のレシピなどを紹介しています。よろしければご覧ください。



QRコードをスキャンしていただくと、ホームページが開きます。



## 元気のみなもと、朝ご飯を食べましょう。



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きも活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、1日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切な役割をしています。



### 朝ごはの内容を考えてみましょう！！朝ごはんステップ



#### 牛乳や麦茶などの水分をのむ。



#### おにぎりなどのエネルギー(黄)を食べる。



ごはんなどのフドウ糖が「のう」のエネルギーになります！！まずはごはんだけでも、しっかりたべましょう。



#### 主食(黄) + 主菜(赤)など2品食べましょう。

主食→ごはん、めん、パンなど

主菜→肉、魚、たまごなどのおかず。

絵のように「なっとうごはん」

「トーストにめだまやき」などが簡単です。



#### 主食(黄)+主菜(赤) 副菜(緑)をそろえましょう。

ステップ3のメニューと野菜のおかずをたべましょう  
具沢山の「みそ汁」をたべると野菜をたくさんたべられます。

