

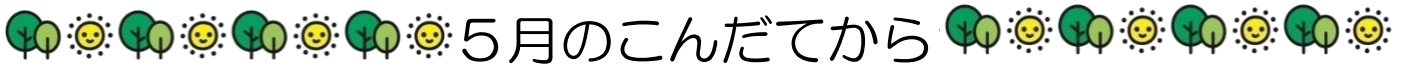
きゅう しょく

給食だより

5月

千鳥小学校

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

とくべつこんだて
【特別献立】

☆ こどもの日 8日(水)

ごはん ・ 牛乳 ・ 五目ませごはん ・ 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。

【新献立】 とり肉のうま塩スープ 1日(水)

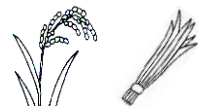
とり肉のうま味としょうがとみつばの風味を効かせた、さっぱりとしたスープです。

【ふるさと献立】 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

- ☆ 五目ませごはん 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。

食べ物の3つのはたらきを知ろう！！

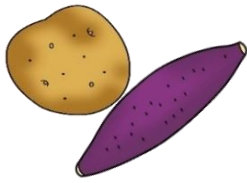
人の体には様々な栄養素が必要です。食品によって、多く含まれる栄養素や、ほとんど含まれない栄養素があります。そのため、必要な栄養素を体に取り入れるためには、様々な食品を組み合わせる必要があります。

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ることを「栄養バランスを整える」といいます。栄養バランスを整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つの働きを覚えてみましょう！

黄のグループ…主に体のエネルギーになる食べ物



ごはん



いも類



めん



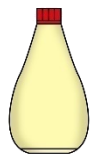
パン



あぶら

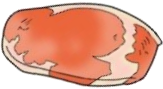


ゴマなどの
種実類



マヨネーズ・
ドレッシング

あか赤のグループ…主に体を作るもとになる食べ物



にく



さかな



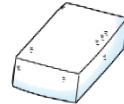
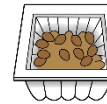
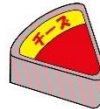
たまご



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

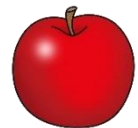
みどり緑のグループ…主に体の調子を整える食べ物



やさい
野菜



きのこ



くだもの



黄・赤・緑の食べ物をバランスよく
食べて、元気に過ごしましょう！