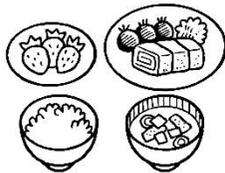


5月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成 28 年 5 月



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が、気温の変化や疲れなどから体調を崩している人も多いようです。栄養バランスのよい食事と、適度な運動・十分な睡眠を取り、元気に過ごしたいですね。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素: たんぱく質, 無機質

おもにエネルギー源になる

栄養素: 炭水化物, 脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素: 無機質, ビタミン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

健康に暮らすための3つの約束



栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体をつくるための基本です。

？ 五大栄養素って何だろう？

五大栄養素とは

炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことです。これらの栄養素は元気に活動し、体が成長するために大切なものです。毎日の食事バランスよくとるようにしましょう。

学校給食は栄養バランス満点！

給食は、みなさんが健康にすこし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがとれているのです。

朝ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝

朝食をきちんと食べていますか？「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に動かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



ゴーヤ



5月8日はゴーヤの日です。緑のカーテンでもおなじみのゴーヤには、日よけ効果もありますが、その苦みから虫よけの効果もあったことから窓を開け放して暮らしていた昔の沖縄の暮らしに役立っていたそうです。また、東南アジア全域では、昔からゴーヤの葉と種は、薬として使われていたそうです。特に、ゴーヤの葉の煮汁は、皮膚病全般に効果があるとされているようです。ゴーヤには、ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどが多く含まれます。苦みの成分には、食欲を増す効果があるといわれます。今年度は、ボランティアの方々にご協力をいただきながら、4年生が「ゴーヤ作り」に挑戦します。