



	月	火	水	木	金
献立	3	4	5	6	7
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	10	11	12	13	14
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	17	18	19	20	21
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	24	25	26	27	28
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	31	今月の出雲崎産			
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	<p>5月5日は端午の節句です。新潟では、昔から笹だんごやちまきを食べお祝いします。だんごに使うよもぎには邪気払いの意味があり、子どもの成長を願うお祝いには欠かせないお菓子として昔から新潟に根付いています。</p> <p>また、農繁期の中間食、保存食としても食べられています。</p>			
		<p>★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>			



# 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



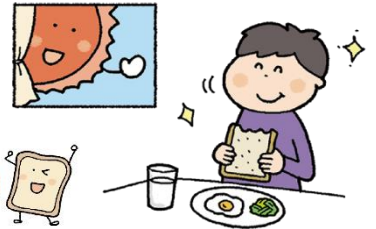
毎月19日は  
「食育の日」

令和3年5月  
出雲崎中学校

新年度が始まって、1か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

<今月の給食目標>

## 規則正しい食生活をしよう



生活習慣



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



## 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

6月には

## ハッピーライフウィーク

を実施します。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につくよう、バランスよい朝ごはんが食べられるよう全校で取り組みます。日頃から、生活のリズムを整えるよう心がけましょう。

栄養バランス

## 3つのグループをそろえて、栄養バランスのよい食事を！

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、右の表を参考にいろいろな食品を食べるようにしましょう。



主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

## 学校給食は「生きた教材」です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。給食をお手本に、何をどれだけ食べたらよいのか考えて食事をしましょう。



## 牛乳残さず飲んでいませんか？

### 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

