

給食だより

# 5月 ほっかほっか



だより

新元号の幕開け

天草学校給食センター



「平成」から「令和」へ。変わり目は、みなさんにとっても新たな気持ちで挑戦するチャンス（機会）になるかもしれませんね。給食では、新元号をお祝いして、「令和」にちなんだ、福岡県の郷土料理「筑前煮」や、詩から「梅」、そして「令和」をお届けしますよ。

さて、5月は過ごしやすい気候でもありますが、新生活の疲れがでてきたり、大型連休を挟むことで、生活リズムが崩れやすい時期です。また連休中は、下田温泉祭や大江のじゃがじゃが祭などの地域行事、連休明けには運動会（体育大会）などの行事がありますね。これらに全力で取り組んだり、楽しんだりするためにも、食事と睡眠をしっかりととり元氣にからだを動かして心とからだの調子を整えることが大切です。



↑なんの野菜のつぼみだったかな？

4月：天草小学校 ランチルーム（給食準備時間）

天草小や 協力の準備から片づけまで天草中や 残菜ゼロの日が続いています！ここで給食の道具と紹介します。あたたかく届けるのに欠かせない...

**食缶** 右上の写真は、最後につきやすいようにフタをつかってななめにする工夫中。食缶のフタは、内と外があり、入れ物も二重になっています。また、ステンレスでできていて、さびにくい かつ、保冷保温効果が あります。みなさんのもとへ、ほっ とする あたたかさを届きますように♡



新茶の季節です

## 6つの基礎食品群を覚えよう！

### ◎食品の栄養を6つに分ける

食品は、体内への働きによって、大きく3つに分けることができます。さらに、栄養成分が似ている食品を、以下のように6つに分けたものを、「6つの基礎食品群」といいます。

#### ★おもに体をつくるもとになる食品：1群・2群

<b>1群</b> 筋肉や血液をつくるたんぱく質を おもな成分とする食品 <p>魚 肉 たまご 豆・豆製品</p>	<b>2群</b> 歯や骨をつくるカルシウムを 多く含む食品 <p>牛乳・乳製品 小魚 海そう</p>
---	---

#### ★おもに体の調子を整えるもとになる食品：3群・4群

<b>3群</b> 皮膚や粘膜の健康を保つカロテン (ビタミンA) を多く含む食品 <p>緑黄色野菜</p>	<b>4群</b> 体の機能を整えるビタミンCを 多く含む食品 <p>その他の野菜 果物</p>
--	--

#### ★おもにエネルギーのもとになる食品：5群・6群

<b>5群</b> エネルギー源となる炭水化物を おもな成分とする食品 <p>穀類（米、小麦など） いも類 砂糖</p>	<b>6群</b> 少量で効率的なエネルギー源とな る脂質をおもな成分とする食品 <p>油脂 油脂を多く含む食品</p>
--	--

★献立表の「黄・赤・緑」の食べものの3つの働きもみてみましょう。