

きゅうしょくだより 9月

勝山市立村岡小学校 2018.8.31

食べもののはたらき



血や肉となって、からだをつくるざいりょう。
「あか」のなか間は、
からだをじょうぶにしてくれる!



からだを動かす「元気のもと」。
「きいろ」のなか間は、
強い力をつくってくれる!



「みどり」のなか間は、
病気から守ってくれたり、
いいうんちが出る
お手つだいをしてくれる!

3つの色がそろると、元気が出てくるのです。

食べ物には、私たちの体の中でいろいろな働きをしてくれる「栄養素」がたくさん含まれています。食べ物によって含まれている栄養素は違います。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べたいですね。

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子				
9月のこんだて				
※右肩の数字はエネルギー量です。(単位:キロカロリー)				
月	火	水	木	金
3 763	4 556	5 686	6 615	7 614
やさい野菜カレー ごぼうのサラダ とうもろこし きゅうしょくかいし(給食開始)	ごはん ぶたじる豚汁 しろみぎかな ころみや 白身魚の香味焼き わかめサラダ	ごはん とうふ豆腐のみそ汁 コック・ホ 1ル野菜 おうとう黄桃 れんたいねんきゅうしよく(連体:5-6年給食なし)	チキンライス もやしのスープ コールスローサラダ	ごはん ちゅうか中華スープ あきやさいいた 秋野菜のみそ炒め バナナ
10 647	11 791	12 834	13 622	14 610
ごはん はっぼうさい八宝菜 トビウオのフライ きゅうりの塩もみ	コッペパン コンソメスープ なすのミートグラタン やさい野菜サラダ	ごはん たま玉ねぎのみそ汁 とりにく鶏肉のごまからめ だいたずこんぶうまに 大豆と昆布の旨煮 げんききゅうしよく しあわせ元気給食	かばやきどんぶり のっぺい汁 ごまあえ	ごはん きりほだいこんうまに 切干大根の旨煮 にく肉だんご わふう和風サラダ
17	18 689	19 610	20 586	21 689
けいろうひ敬老の日 ありがとう! あきまつ秋祭り にちなんだ献立	すこすし しめじのすまし汁 あまからツラの甘辛あんかけ きよほう巨峰	こだいまい古代米ごはん まいたけ汁 まる福揚げ きりほだいこんあます 切干大根の甘酢づけ こんだて 19日ふるさと給食	ごはん はるさめ春雨スープ とりにくてや 鶏肉の照り焼き のり酢あえ	ごはん えのき汁 さばのみそ煮・ころ入りおひたし つきみ月見だんご しゅうごや 十五夜にちなんだ献立
24	25 587	26	27 647	28 556
ふりかえきゅうじつ 振替 休日	うずまきパン ミネストローネ ひじきサラダ なし	えんそく遠足	ごはん じゃがいものみそ汁 とりごぼうメンチカツ おひたし 「たべりゅう」給食	だいず大豆わかめごはん かきたま汁 スタミナ炒め フルーツミックス ふくい 福井しあわせ元気国体記念

※ 毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。基本の食事の形は、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」を組み合わせたものになります。

※ 献立の変更をする場合があります。

福井しあわせ元気国体2018
福井しあわせ元気大会2018



第73回 国民体育大会(元気国体)
平成30年 9月29日(土)~10月9日(火)
第18回 全国障害者スポーツ大会(元気大会)
平成30年10月13日(土)~10月15日(月)

バランスよく食べて「しあわせ・元気」に!!

スポーツをする人もしない人も! 量が違うだけです。

ほく、たべりゅう

主菜(1~2皿)
肉・魚・卵・納豆・豆腐
[筋肉や血液など身体をつくる]
たんぱく質・脂質

乳製品(1皿)
牛乳・ヨーグルト・チーズ
[骨や筋肉をつくり身体を支える]
たんぱく質・ミネラル(主にカルシウム)

副菜(2~3皿)
野菜・芋・きのこ・海藻
[体調を整える]
ビタミン・ミネラル

主食(1皿)
ご飯・パン・雑穀
[エネルギーを供給する]
炭水化物(糖質)

果物(1皿)
ミカン・バナナ・メロン
[疲労回復になる]
ビタミン・ミネラル

チャレンジ!

食べる力・元気な体を作る

食べ物を3つのグループに分ける

食べ物ははたらきによって「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループにわけてみましょう。



下の食べ物の絵を、「あか」「きいろ」「みどり」のグループに、それぞれ色えんぴつで丸をつけてみましょう。



食べ物は体の中のはたらきによって、「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループに分けられます。



(C)2013copyright 福井県学校栄養士研究会

わからなかったところは、表を見てやってみましょう!

チャレンジ

こたえ&解説

こたえ

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| あかのグループ | さかな だいず ぎゅうにゅう たまご わかめ |
| きいろのグループ | ごはん じゃがいも しょうパン うどん |
| みどりのグループ | ほうれんそう キャベツ かぼちゃ にんじん
トマト たまねぎ みかん |

ここでは…(出題の趣旨)

食べ物は、その働きによって3つの食品群に分けられることを理解しているかどうかを確認します。

解説

小学校での食生活における自己管理能力とは、健康に過ごすことを意識して、生活のリズムを整え、栄養のバランスのとれた適切な量の食事を好き嫌いせずに、食べられるようになることです。食べ物の3つの働きを知り、好き嫌いしないで食べることの大切さに気付くとともに、児童にとって適切な質と量が担保された「生きた教材」としての学校給食の意味を理解し、残さずに食べる習慣を身につけます。

生活リズムをととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

特に、5・6年生は、連体練習などで体が疲れる時期です。食事や睡眠を大切に、自分の力が発揮できるように、体調を整えましょう。