

食育だより 5月号

函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道立函館高等支援学校

新学期のスタートから一か月が過ぎ、部活動も本格的になり、体の疲れが出やすくなる時期です。


1日中元気に体を動かすためには、朝食をきちんと摂ることが大切です。まずはバランスのとれた朝食を摂ることから始めましょう。

新一年生は小学校の給食より少し量が多いことにも慣れてきて、盛り付けもスムーズに出来るようになり、残食の量も減りました。

しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

①主食
ごはん、パン
めん類など



②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜
野菜、
果物など



④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など



端午の節句と食べ物

端午の節句は元々が中国からきたものであったため、中国の「ちまき」と日本の「かしわもち」を食べます。その他、出世魚の代名詞でもある「ぶり」、勝つ男にちなんで「かつお」、すくすくと成長することを願って「たけのこ」などで子どもの成長を祝います。



新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという柏の葉でくるんだ縁起物の餅菓子です。江戸時代に伝わり、今も続いています。



4月の給食から

15日 「減塩対策」

麺を変えました。学校給食用に新たに開発された食塩不使用のラーメンです。

塩ラーメン



19日「残し過ぎ(;;)」

カルシウムの補給になり、ごはんがすすむ一品のはずが…戻ってきた食缶の中には大量の佃煮が…

「うなぎ」佃煮



22日「鉄分アップ対策」

鉄分の強化に、「高鉄減塩のり佃煮」を添えました。これで一食の半分以上の鉄が摂取できます。

高鉄のり佃煮

