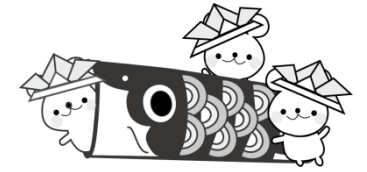


# 5月給食だより

平成29年5月  
高岡市立牧野小学校



さわやかな季節になりました。学校の周りの草木の緑が少しずつ濃くなってきています。花や草に水や肥料・日光が必要であるのと同じように、人間も食事や睡眠、適度な運動が必要です。運動会にむけた練習が始まり、外での活動が多くなっていきます。しっかりと食事をとり、規則正しい食習慣に心がけ、ベストな体調で運動会に臨ませたいものです。



## バランスのよい食事とは・・・

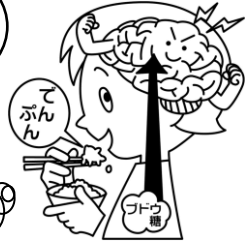
体も心も大きく成長している途中の子供たちは、いろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするためには、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることが大切です。

### 毎日朝ごはんを食べていますか？

#### 脳の目覚ましスイッチ

勉強に集中できる！

脳への  
エネルギー  
補給



炭水化物

脳の唯一の  
エネルギー源

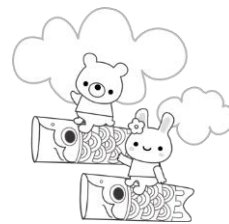
#### 体の目覚ましスイッチ

元気に活動できる！

体温  
上昇



タンパク質



#### おなかの目覚ましスイッチ

おなかが  
元気に動き出す！

排便



ビタミン  
ミネラル  
食物繊維



#### 朝ごはんを食べることで、

**脳にも体にも**

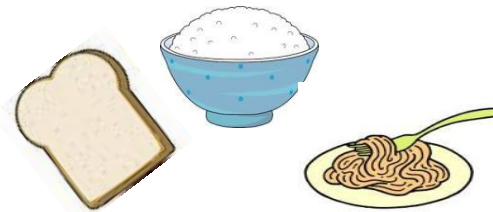
**1日の始まりを知らせることができます。**

朝ごはんを食べることは、栄養を補給するためだけではありません。

食べ物を見たり、よくかんで食べたり、胃に食べ物を入れたりすることで体が目覚めます。さらに、寝ている間に消費されたエネルギーが脳に補給されて、頭の働きが活発になるのです。

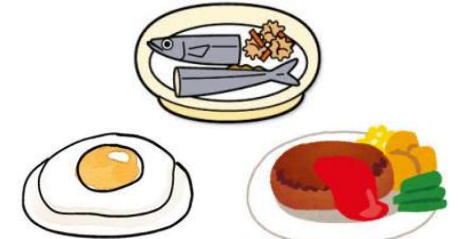
朝ごはんを食べなければ、頭も体もよく働かない状態なので、一生懸命勉強や運動をしようとしてもうまくいきません。

#### 主食



主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類等で食事の中心になります。

#### 主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、豆腐等の大豆加工食品等、主に体をつくるものになる食品を使ったメインとなるおかずです。

#### 副菜



副菜は野菜等主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物等にすると量もしっかりとれます。

#### 副菜（汁物）



副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類等をデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

