

給食だより 5月号

令和7年 5月 1日 神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

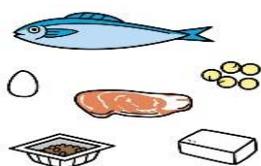
食べものはたらきについて学ぼう

食べものはたらきについて知ろう

食品に含まれている栄養素にはいろいろなはたらきがあります。そのはたらきによって食品を3つの食品群や、6つの食品群などのようにわかりやすく分類しています。給食の献立表でも、使う食品を食品群ごとに分類しています。それぞれの食品のはたらきを知り、不足する栄養素がないようバランスよく食べましょう。

赤 おもに体をつくるもとになる

1群 魚・肉・卵・大豆など
おもな栄養成分：たんぱく質



骨や筋肉、血液などをつくります。

2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻
おもな栄養成分：無機質(カルシウム)



じょつぷいな骨や歯をつくります。

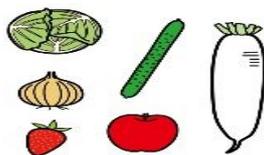
緑 おもに体の調子をととのえる

3群 緑黄色野菜
おもな栄養成分：カロテン



皮ふや粘膜を健康に保ちます。

4群 その他の野菜・果物
おもな栄養成分：ビタミンC



かせをひきにくくしたり、体のいろいろな機能を調節します。

黄 おもに熱や力のもとになる

5群 米・パン・めん・いも・砂糖など
おもな栄養成分：炭水化物



エネルギー源になります。

6群 油脂・種実など
おもな栄養成分：脂質



少量でエネルギー源となります。

☆バランスよく食べるポイントは、「^{しゅじょく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}副菜」

ごはん、パンなどの「**主食**」、魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず「**主菜**」、野菜やかいそうなどを使ったおかず「**副菜**」をそろえるようにすると、自然と栄養バランスがよくなります。

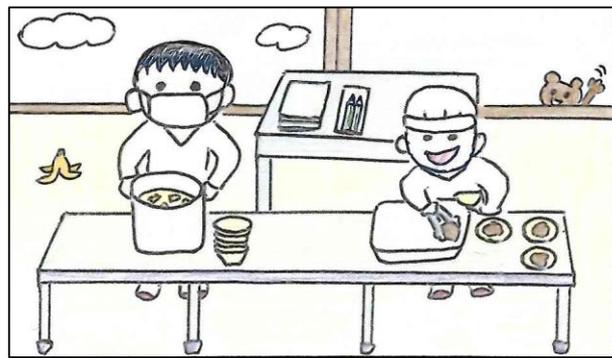
まちがいをさがし

AとBの絵で、ちがうところが5つあります。いくつ見つかるかな？

A



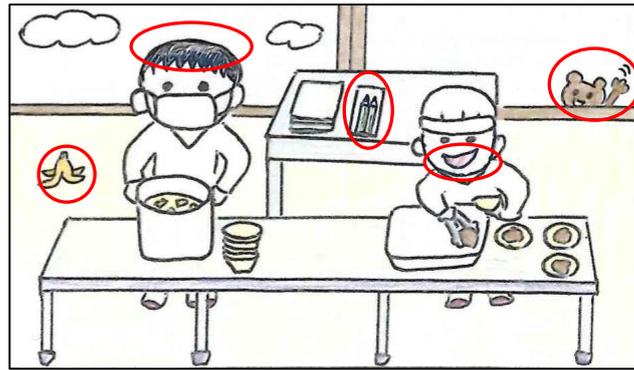
B



※こたえは、うら面にあります。 → → →

「まちがいさがし」 こたえと解説

Bの絵



- ①給食当番さん（左）のぼうしがない。
⇒ 給食に髪の毛が入らないように、**きちんとぼうしをかぶりましょう。**
- ②給食当番さん（右）のマスクがない。
⇒ 給食につばがとばないように、**必ずマスクをしましょう。**
- ③床にバナナの皮が落ちている。
⇒ ゴミが落ちていたら片づけて、**きれいな教室で気持ちよく食べましょう。**
- ④スプーンかごにえんぴつが入っている。
⇒ 給食の時には、つくえや配膳台に**給食と関係のないものを置かない**ようにしましょう。
- ⑤窓の外から、くまがのぞいている。←もしもいたら、びっくり！ですね。

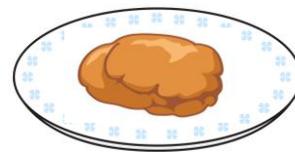
《作ってみませんか？ 世界の料理シリーズ 給食レシピ紹介②》

ヤンニョムチキン

材料（4人分）：鶏もも肉切り身 50グラム 4こ

A	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	酒	小さじ1
	片栗粉	大さじ3
	揚げ油	適量
B	さとう	小さじ1
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	トマトケチャップ	大さじ1と1/3
	コチュジャン	3グラム
	おろしにんにく	少々
	水	小さじ2
白いりごま	小さじ1/2	

あまからダレがおいしい
人気の韓国料理です♪



☆小さなお子さんやからいものが苦手な人がいる場合は、コチュジャンの量を少な目にとすると食べやすいです。

作り方：

- ① 鶏肉はAの調味料で下味をつける。
揚げ油を180℃に熱し、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 鍋にBの調味料と水を入れて煮立てる。
- ③ 揚げた鶏肉に②のたれをからめ、仕上げに白ごまをふりかけたら出来上がり♪