



2月給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校

令和7年1月31日(金)

校長 山本 浩一

栄養士

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。2月には節分がありますが、季節を分けるといふ意味と季節の変わり目には体調が崩しやすいので気をつけるという意味があります。季節の変わり目を元気に乗り切れるように栄養バランスのよい食事では抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくっていきましょう。

バランスの良い食事与健康な体づくり

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



エネルギーになる



体をつくる




体の調子をととのえる




見た目の色じゃないよ


わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのものになるよ




わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるものになるよ



あれ？
君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



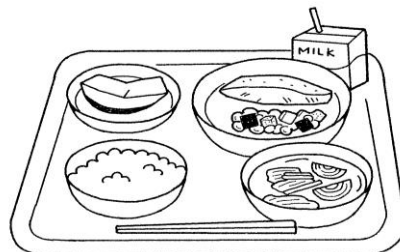
成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。