

給食だより

平成24年5月

さいたま市立大宮八幡中学校

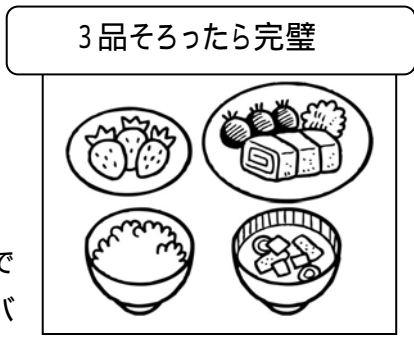
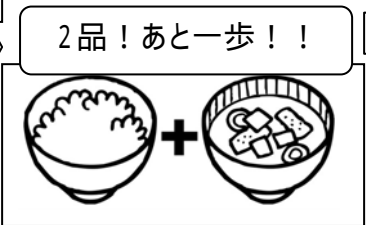
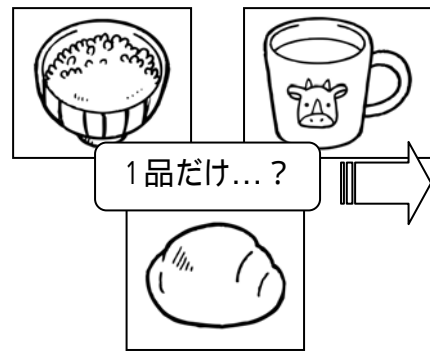
校長 藤澤 太郎

栄養士 大野 友莉子

新年度が始まって、早いもので1か月が経ちました。
新しいクラスメイトとも仲良くなり、生徒のみなさんが
元気に過ごしている様子が伺えます。

学校生活には慣れてきますが、疲れも出る頃です。
しっかり食べて、体調管理に注意しましょう！

どんなあさごはん
食べていますか？



毎朝食べているかな？

朝ごはん

今まで朝ごはんも食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

朝ごはん...と言っても、食べてくるのはパンやご飯だけ。という人、多いのではないのでしょうか？少しずつで良いので、品数を増やすように心懸けましょう。バランスが良くなり、1日元気に過ごすことができます。

バランスよく食べよう ~ 色々な食品を食べましょう ~

給食の予定献立表では、給食メニューを構成する食品を働きごとに三つの群に分けています。

- 1、 血や肉を作る食品 (赤色 / 1・2群) 魚、肉、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆、海藻など
- 2、 体の調子を良くする食品 (緑色 / 3・4群) 緑黄色野菜、果物など
- 3、 働く力や体温になる食品 (黄色 / 5・6群) 穀類(ご飯・パンなど)、砂糖、油脂、いも など

それぞれの食品群から、まんべんなく食べていくことで健康な体になり、元気に過ごせます。献立表を参考にして、好き嫌いを減らし、給食でも家庭での食事でもバランスよく食べることを心がけましょう！

* 5月5日は端午の節句

* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか
* しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ
* ったもので、現在は世でくるむのが普通ですが、
* 本来は茅の葉で巻いていました。



八幡中学校では、
5月2日(水)に、
『端午の節句献立』
として、「ちらし寿司」
を作ります！もちろん
「柏餅」も登場 家ではしょうぶ湯に入ろう！