

いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和8年 5月発行
給食だより

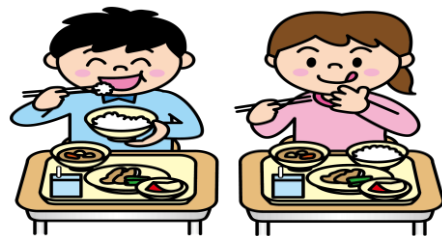
新年度が始まってひと月がたち、吹く風も爽やかな季節になりました。新しい環境にだんだんと慣れてくる一方で、疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりと、心も体も元気に過ごしましょう。

予定献立表を見て、給食の栄養バランスを知ろう

給食は、栄養バランスがよくなるように、食品の組み合わせを考えて作られています。食品には、体の中での働きによって分けられる「3つの食品グループ」や主な栄養素ごとの「6つの基礎食品群」等があります。毎月の予定献立表を見て、食べ物の働きを確かめたり、給食の栄養について考えてみましょう。

3つの食品グループ

「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」、「おもにエネルギーのもとになる食品」の3つに分けられます。



給食		4月 よていこんだてひょう 小学校			栄養価	
※ 献立は都合により変更になることがあります。		主な材料（太字は「名取産」を使用予定です）			月平均	エネルギー 655kcal
※ の印は、「カミカミメニュー」です。		あかのしょくひん からだをつくるもとになる			目安量	たんぱく質 21.3~32.8g
※ スプーンがあると食べやすい日です。		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもとになる				脂質 14.5~21.9g
こんだてめい		さいろのしょくひん エネルギーのもとになる				塩分 1.8g未満
	ごはん	ごはん				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
9	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600
火	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく		たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめあぶら	18.4
	キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)	わかめ		キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング	2.5
	ワンタンスープ	とりにく	こんじん 千ゲンサイ	はくさい しいたけ メンマ しょうが ねぎ	ワンタン ごまあぶら	

6つの基礎食品群

おもに含まれる栄養素ごとに食品を1群から6群の6つのグループに分けたものです。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整いますよ。



1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

おいしく楽しく食べるために！



食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

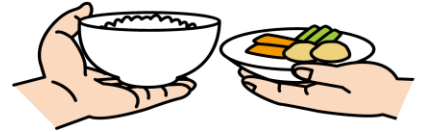
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

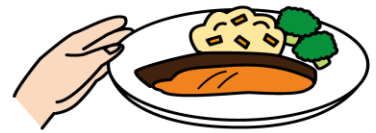


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



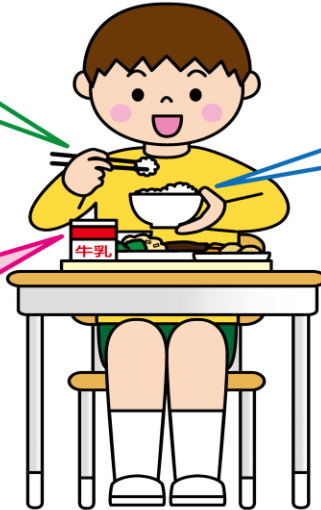
- 大きいお皿は手を添えて食べる



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



！ 食べるときに気をつけること



★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口を閉じてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

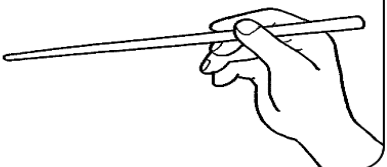


やってみよう！

正しいはしの持ち方

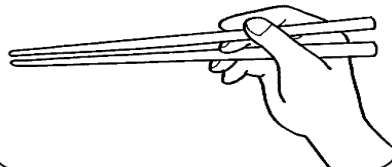


1



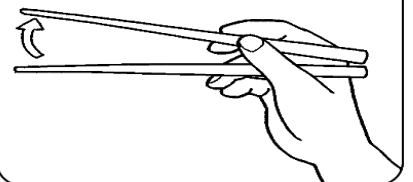
上のはしは、正しいえんぴつ（鉛筆）の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。