

\* スローガン

平成31年4月26日

「安心・安全な給食」を提供しよう！



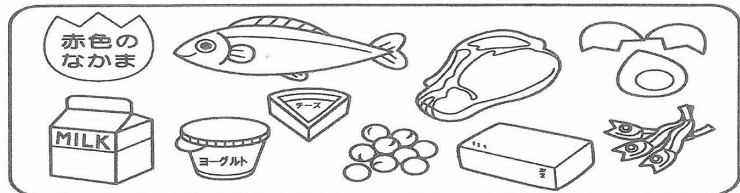
給食だより  
5月

発行責任者 浅川町学校給食センター 所長 鶴澤 進一  
文責責任者 主任栄養技師 庄司 祐理

木々の緑がさわやかな季節になりました。5月は新しい環境での緊張がほぐれ、同時に季節の変わり目でつかれのでやすい時期です。好き嫌いをなく食べて、体調をくずさないようにしましょう。

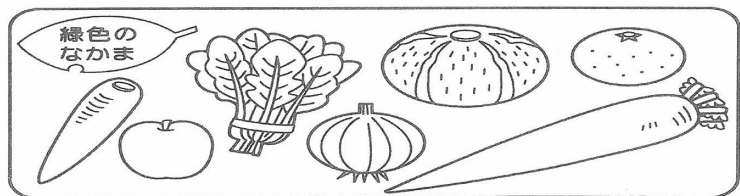
～あか・みどり・きいろの仲間～

食べものは体の中の働きによって、あか・みどり・きいろの3つの仲間に分けられます。



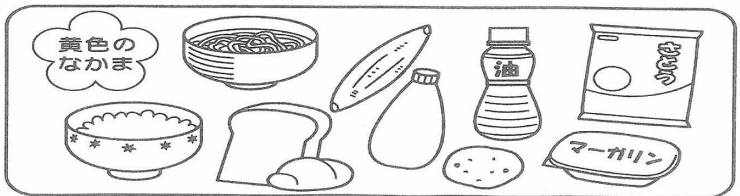
★あかの仲間★

働き・・・○血や肉になり、体をつくる ○骨や歯をつくる  
食べ物・・・魚・牛乳・たまご・とり肉・ぶた肉・牛肉・チーズ・ヨーグルト・大豆・納豆  
みそ・とうふ・ベーコン・ハム・わかめ・こんぶなど



★みどりの仲間★

働き・・・○体の調子を整える ○病気を予防する ○おなかの調子を整える  
食べ物・・・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・アスパラガス・トマト・キャベツ・  
ねぎ・しめじ・しいたけ・りんご・いちご・さくらんぼ・みかんなど



★きいろの仲間★

働き・・・○体や脳を動かすガソリンの役目をする  
○元気に勉強や運動ができるようにする  
食べ物・・・ごはん・パン・うどん・じゃがいも・さつまいも・あぶら・バター・さとう・  
マヨネーズ・アーモンド・ごまなど

私たちのまわりにはたくさんの食べものがありますが、すべての栄養がとれる完璧な食べものはありません。あか・みどり・きいろの仲間は、力を合わせてみなさんの体を成長させ、病気などから体を守ってくれます。心も体も大きく成長し、病気に負けない丈夫な体をつくるため、苦手な食べ物も一口チャレンジしてみましょう。

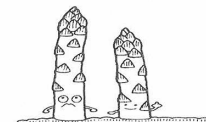


～連休中の食事のポイント～

いよいよ連休が始まります。連休中の食事のポイントを実行して生活リズムを整え、連休中も元気に過ごしましょう。

- 1 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
- 2 毎日牛乳を飲みましょう。
- 3 野菜や果物も食べましょう。
- 4 食べたら体を動かしましょう。
- 5 家族みんなで楽しく食事をしましょう。
- 6 料理作りのお手伝いをしましょう。

地産地消献立 ～アスパラガス～



アスパラガスは5～6月が旬で、初夏の訪れを感じさせる野菜です。アスパラガスは、土の中から次々と生えてくるので、「よく分かれる」「たくさん分かれる」という意味をもつギリシャ語の「アスパラゴス」が語源と言われています。疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」も含まれています。

14日(火)のイタリアンサラダ、28日(火)のアスパラガスのマヨネーズサラダに使われているアスパラガスは、浅川町産です。農家の方や地場産物が食べられることに感謝して、旬の味を味わって食べてほしいと思います。



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

イラスト:「たよりになるね!食育ブック」より引用