

給食だより



平成 26 年 5 月

深谷市立八基小学校

新学期が始まって1ヶ月、過ごしやすいたわやかな季節になりました。教室、友達、新しい環境に慣れましたか。この時期は気温の変化が激しく、疲れも出やすいときです。体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

食べ物の仲間を知ろう！

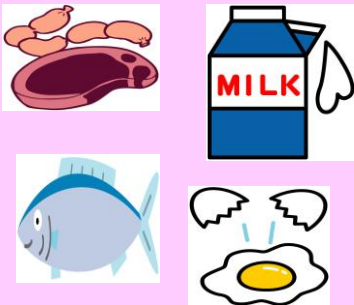
給食の献立を見ると、その日のメニューのとなりに使われている食品が、「赤・黄・緑」の三つの色のグループに分けられて、体の中での働きがわかるようになっています。

(赤の仲間)

(たんぱく質・ミネラル)

血や肉になる。

歯や骨を作るもとになる。

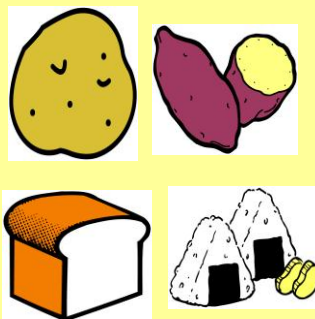


(黄の仲間)

(炭水化物・脂肪)

体を動かすエネルギーになる。

元氣よく勉強や運動ができるようになる。



(緑の仲間)

(ビタミン類)

体の調子を整える

歯や骨を作る手伝いをする。



それぞれの食品には、私たちの体に必要な栄養がたくさんあるので、好き嫌いせずに、何でも食べるように心がけましょう。

「ビタミンとミネラルがストレスに勝つ！」

ストレスとビタミンとミネラルには深い関係があると言われています。
ビタミンやミネラルは外食ではなかなか摂取できません。

5月には栄養価が高く、ビタミンやミネラルが含まれる食べ物があるので積極的に
食べ、健康な体を作りましょう。

●旬の野菜

アスパラガス、かぶ、キャベツ、ゴボウ、グリーンピース、さやえんどう、しいたけ、
じゃがいも、たけのこ、長いも、レタス

●旬の果物

いちご、キウイフルーツ、グレープフルーツ、夏みかん、マンゴー、メロン

●旬の魚

あじ、かつお、さわら、しらす



5月27日は「Blue Sky Lunch of YES」です♪

Blue Sky Lunch は青空給食、YES は八基小学校の略です！

※給食室でお弁当を用意させていただきます。

校庭でクラス毎に分かれて、お弁当をたべます。

(当日の持ち物) はし又はフォーク・おしぼり・敷物・パックを入れる袋

(メニュー) コーヒー牛乳、茶飯おにぎり、梅おにぎり、韓国風鶏の照り焼き、肉団子
オムレツ、キュウリのピリッと漬け、ミニトマト、粉ふきいも、ゼリー

【お知らせ】

4月17日に給食食材の放射性物質の測定を行いました。

食品環境衛生研究所より「八基小学校の給食からは放射性セシウム134、137、
ともに検出されませんでした。」と報告されました。

これからも安心・安全な給食をお出しします。