

食育だより

令和6年5月7日発行



5月号

鳥取市立気高校給食センター

鳥取市の5月
給食めあて

バランスのよい食事をしよう

新年度が始まって1か月が経ちました。この時期は季節の変わり目でもあり、疲れやすくなります。お子様が元気に学校生活を送れるよう、規則正しい生活のサポートとして、食生活の面でもご配慮をお願いします。



なっしちゃん

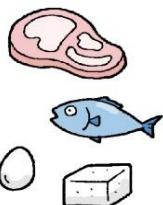
バランスのよい食事のポイント



① 6つの基礎食品群をそろえましょう

栄養素ごとに食品を6つにグループ分けをしたものが、6つの基礎食品群です。いろいろな食品を少しづつ取り入れて、偏りのない食事を心がけたいものです。

1群



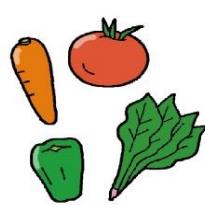
たんぱく質を含む食品

2群



無機質を含む食品

3群



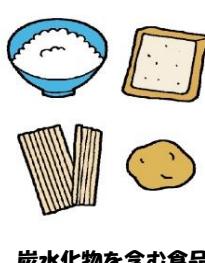
ビタミンAを含む食品

4群



ビタミンCを含む食品

5群



炭水化物を含む食品

6群



脂質を含む食品

② 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、バランスの整った食事になります。汁物には足りない水分を補う役割もあります。



主食：エネルギーとなる
ご飯、パン、めん類など



主菜：体のもととなる
魚、肉、卵や大豆製品のおかず



副菜、汁物：体の調子を整える
野菜、海そう類、きのこなど



いろいろな食材を
食べるようにしまし
ょう。



食育の日(毎月19日)の取り組み

とっとりふるさと探検



鳥取市では5月～2月の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を給食に取り入れ、掲示資料を作成して紹介しています。

今月はアスパラガスを使用した給食が登場します。詳細は5月の予定献立表でご確認ください。

※来月の「食育だより」の裏面に、とっとりふるさと探検の掲示資料を掲載する予定です。