

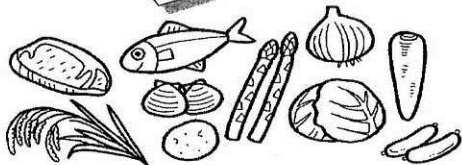
5月分の給食【5/1(金)～5/29(金)】

# 5月20日(水)

## すきまらいなく食べよう

食べものには、わたしたちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べものだけで、すべての栄養素が入っているわけではありません。だから、すきまらいなく、いろいろな食べものをバランスよく食べることが大切です。

じょうぶな体をつくり、元気にすごすことができるよう、しっかり食べましょう。



**クイズ12** 給食には、「赤・黄・緑」のグループの食べ物が、3つとも必ず入っている。

○ か × か？

①○

②×

### 一口メモ

○今日6年生が家庭科で調理実習をしました。テーマは「朝ごはんには合う一品を作ろう」です。朝食の量のある日の給食の量と比べると、たっぷりは朝食をとっていないことがわかりました。本当は、朝食を一番充実させてほしいのですが、現実はなかなか難しいようです。

○実習には、「上福なかよし畑」の6年生が栽培している「たまねぎ」を使いました。朝どりの「たまねぎ」です。これを「地産地消」といいます。新鮮さをそのまま食することができるのは本当に理想的だといえます。また、土の中の栄養だけで育てているので「安心・安全」です。

### きょうのこんだて

ブルコギ  
とうふのスープ  
あますあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・やきぶた・とうふ ぎゅうにく・かんそうわかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・いりごま(しろ) ごまあぶら・すりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にら・しょうが
り	にんにく・チンゲンサイ・もやし にんじん・えのきたけ・コーン

今週は「食育週間」です。  
食べ物に、そして食べることに感謝しましょう。



クイズの答え：①