

くまのし きゅう しょく 給食だより



5月号

木本共同調理場



新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食になれてきた様子
がうかがえます。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとること
が基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳
と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正し
い生活リズムを整えるなどの重要な役割を果たします。



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



栄養バランスも意識しましょう



<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



減塩クイズ

正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

塩の量が
少ないのは
どっち？

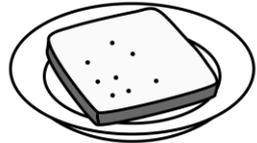


A



ごはん(茶わん1ばい)

B



食パン(1まい)

Q2

ラーメンの汁は
どうすると
減塩できる？



A



飲み干す

B



残す

Q3

味が足りない時はどっち
をかけると減塩できる？



A



ソース

B



レモン汁

Q4

おやつは
どっちを選ぶと
減塩できる？



A



しょうゆせんべい(3まい)

B



どら焼き(1こ)

Q5

減塩はいつから
始めるべき？



A



子どものときから

B



大人になってから



- Q1…A [ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g]
 Q2…B [ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる]
 Q3…B [レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる]
 Q4…B [せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、どら焼き(90g)の塩分は0.3g]
 Q5…A [病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事]

