

5月 給食だより



給 食 第 2 - 2 号
習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー
令 和 8 年 5 月 保 護 者 用

新しい学年に上がって1か月が経ちました。だんだん学校生活にも慣れてきた頃だと思ひます。これからどんどん暑くなつてきますので、バランスの良い食事をし、水分をこまめにとつて元気に過ごしましう。給食では旬の食材を取り入れながら、子どもたちの健康な体づくりを応援していきます。



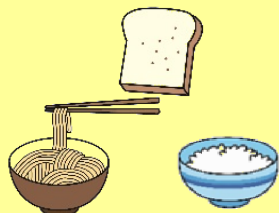
食事はバランスよく食べよう

バランスの良い食事って？

次の3つの要素をそろえられると理想的です。



黄色グループの食べ物



ごはん・パン・麺など
エネルギーのもと
主な栄養素: 糖質・脂質

赤グループの食べ物



肉・魚・卵・大豆・海藻など
体をつくるもと
主な栄養素: たんぱく質
無機質

緑グループの食べ物



野菜・果物など
体の調子を整えるもの
主な栄養素: ビタミン

給食には3つのグループの食べ物が入っており、予定献立表にも載せています。

この3つのグループは食品を働きや栄養素によって分類したものです。

黄・赤・緑の食品がそろつと、自然と栄養バランスが整いやすくなりますので

ご家庭でも「色のそろつた食卓」を意識してみてください。

毎日の積み重ねが丈夫な体と豊かな心を作ります。



地場産物の良さを知ろう



地場産物とは、その地域で採れた肉や魚、育てられた野菜や果物のことを指します。地場産物をその生産された地域内で消費することを、「地産地消」といいます。

5月中旬～6月上旬に習志野市産にんじん「あやほまれ綾誉」を給食で使用します。



カフェインのとり過ぎに気をつけましよう



コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認してとり過ぎに注意ましよう。

