

5月給食だより

令和元年

魚津市役所こども課

バランス良く食べていますか？

5月から新元号「令和」にかわりました。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められているようです。食生活の面でもみんなで食育を通して食文化を育てられたらよいですね。新天皇即位に伴い、ゴールデンウィークは例年より長いお休みとなっております。4月からの新しい環境に慣れた頃でしたが、お休み中の生活習慣次第では逆戻りといったこともありがちです。毎日の朝・昼・夕の3食の食事は生活リズムを整えてくれます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

幸せをよぶ♡栄養バランスクローバー

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

全部の葉っぱを
そろえて元気に！



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体を作るもとになります。

献立の基本を覚えよう！



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

れ・い・わ レシピを考えて作ってみよう！

☆「れ」のつくたべもの と「い」のつくたべもの と「わ」のつくたべものを
考えて組み合わせてみよう

令和サラダ

(材料) 適量

- *レタス
- *いんげん
- *わかめ
- ドレッシング

(作り方)

レタスは食べやすい大きさに切る
いんげんは茹でて2cmの長さに切る
わかめはもどして、水気をきる
お好みのドレッシングであえる。

※大人にお勧め レモン・イカ・わけぎで酢の物もいいですね！

