

平成30年5月
高崎市立鼻高小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標は **朝ごはんをしっかりと食べよう** です。

しんねんど はじ かげつ あたらし かんきょう すこ な
新年度が始まって、1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？
ゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れ、疲れもたまってくる頃です。
げんき がっこうせいかつ おく はやねはやお ちょうしょく
元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、
まいにち せいかつ
毎日の生活リズムをととのえましょう。

あさ ごう か
朝ごはんの効果

チェックしてみよう！

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る


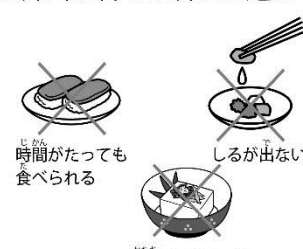



しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの よ あさ
主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



はやね はやお こころ あさ た
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう！

べんとう かんが バランスのよいお弁当を考えよう！

べんとうづく ◎お弁当作りのポイント

<p>自分に合ったサイズの 弁当箱を選ぶ</p> <p>体重や身長、運動するかしないか などによって違いますが、自分が 食べられる量を考えましょう。</p> <p>[小学5・6年生の場合] 男子：750～850ml 女子：650～700ml</p>	<p>栄養バランスを考える</p> <p>好きなおかずばかりではなく、健康 に良いかどうか考えましょう。</p> 	<p>お弁当に合った料理を選ぶ</p>  <p>時間がたっても 食べられる</p> <p>しるが出ない</p> <p>形がくずれにくい</p>
<p>ばい菌が入らないように 清けつに調理する</p> <p>清けつな調理器具で、肉・魚・卵 はしっかり加熱し、おにぎりは ラップなどを使ってにぎります。</p> 	<p>すき間がないように、 ぴったりつめる</p> <p>料理をよく冷ましてから、動かない ようにすき間なくつめましょう。</p> 	<p>おいしそうに見えるように つめる</p> <p>彩りを考えて、 料理の高さも そろえ、おい しそうに見せ ることが大切 です。</p> 

◎バランスのよいお弁当ってなあに？

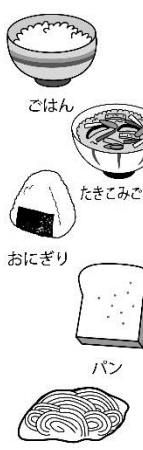
バランスのよいお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると良いという食事法があります。

主食	主菜	副菜
3	1	2



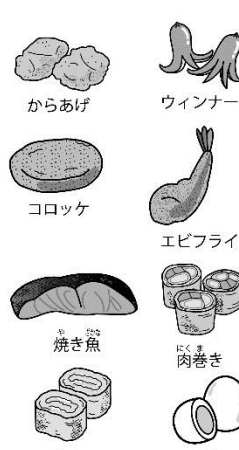
どんな形の弁当箱でも、
この割合で料理をつめます。

主食
(おもにエネルギーのもとになる)



ごはん
たきごみごはん
おにぎり
パン
めん

主菜
(おもにからだをつくるもとになる)



からあげ
ウィンナー
コロッケ
エビフライ
焼き魚
肉巻き
卵焼き
ゆで卵

副菜
(おもにからだの調子をととのえるもとになる)



ポテトサラダ
煮物
炒め物
おひたし
ブロッコリー
ミニトマト
梅干し
つけ物