

令和7年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。昔から「五月病」という言葉があるように、5月は新しい環境の中で溜まった疲れが出てくる時期です。バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

5月の目標

黄色・赤・緑の食品について知ろう!



健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせることで大切です。その時に目安となるのが、食品を黄色・赤・緑の3つのグループに分けて、バランスよく食べられているかどうかをチェックする方法です。どのグループに、どんな食品があるのか確認してみましょう。



体温を上げ、体を温める
脳や体を動かすエネルギーになる

筋肉や血液になる
歯や骨になる

鼻やのどの粘膜を強くする
おなかの調子を整える



黄色の食品



赤の食品



緑の食品

なぜ、黄色・赤・緑の食品をどれも食べなくてはならないの?

私たちの体は毎日約3700億個の細胞が入れ替わっている!

新しい細胞にアップデートするためには、様々な栄養素が必要!



栄養のバランスが崩れると
・集中力や睡眠の質の低下
・慢性的な疲労感
・ストレスへの抵抗力の低下を引き起こします。

1つの食品では、必要な栄養素をすべて補うことはできません!
健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

給食の献立でチェックしてみましょう!>



給食には、毎日必ず3色すべての食品が使われています。また、給食は1日に必要な栄養素の約1/3を摂ることができるように考えられています。児童生徒の健やかな成長のために、家庭でも黄色・赤・緑がそろった食事を意識してください!

レシピ「今日からできる!元気めし!」公開中です

群馬県では、成長期のからだづくり応援レシピを公開しています。成長期に不足しがちなカルシウムや鉄を強化した料理、コンビニ等で食事を準備する時のポイントなど、詳しく紹介しています! ⇒ 特にスポーツ等で活動量が増える時の補食のとり方は部活動など、スポーツをしている人は必見です!



「今日からできる!元気めし!」
(県健康長寿社会づくり推進課)

給食レシピを作ってみよう! ~しらすきチャプチェ~

<材料 4人分>

・ぶた肉 80g
・しらすき 80g
・にんじん 1/2本
・キャベツ 2枚(80g)
・ごま油 大さじ1
☆鶏ガラスープの素 小さじ2
☆しょうゆ 小さじ2
☆こしょう 少々

<作り方>

① ぶた肉は食べやすい大きさに切る。
② しらすきは洗って、長ければ5cmくらいの長さに切る。
③ にんじん・キャベツは洗い、切る。
(にんじん: 千切り・キャベツ: 1cm幅)
④ フライパンにごま油をしき、ぶた肉としらすきを入れ、炒める。
⑤ ぶた肉に火が通ったら、☆の調味料を加えて炒める。
⑥ 汁気が少なくなったら、にんじんとキャベツを加えて炒め、味を調えて出来上がり!