

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掛け、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て摂ることが大切です。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

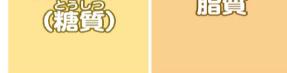
・鼻やのどの粘膜を強くする
・おなかの調子を整える

炭水化物
(糖質)

脂質

たんぱく質
(カルシウム・鉄)

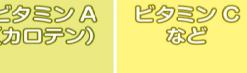
ビタミン



・米、パン、めん類、いも類など



・油、種実など



・魚、肉、卵、豆、豆製品など

・牛乳、乳製品、小魚、海藻など



・色のこい野菜



・その他の野菜、果物

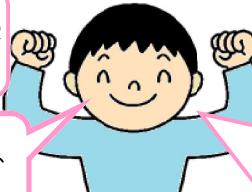
黄色の食品

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いけないの？

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！

- ・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て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種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食事のとり方は
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！～しらたきチャプチ～

<材料 4人分>

・ぶた肉	80g
・しらたき	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 しらたきは洗って、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、ぶた肉としらたきを入れ、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、味を調整して出来上がり！