



つきもとくひょう 月目標：じょうぶな体をつくる

Table with columns for date, main dish, milk, side dish, and food groups (Red, Green, Yellow, and Soybean). It lists daily menus from May 1st to May 31st, including items like 'ごはん', 'カレー', 'パスタ', and 'サラダ', along with their nutritional values.



食育だより

5月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~
しょうぶな体を
つくろう

きれいな青空が広がり、気持ちの良い季節になりました。新年度がスタートして1か月がたちました。新しい生活に慣れるとともに、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きをし、しっかり食事をして元気な体と心を作りましょう。



わたしたちの体は食べたものでできています。
毎日の食事を大切に健康に過ごしましょう。

えいようそ 栄養素	おこな働き	こんなふうに食べよう
たんすいかぶつ 炭水化物	からだのうご こ体や脳を動かすエネ ルギー源。 はたらから 働く力にな	のう ゆい いの唯一のエネルギー源「ブドウ糖」を確保し よう。朝ごはんは欠かさず食べましょう。
しじつ 脂質	るエネ ルギー源 さいぼうまく 細胞膜やホルモンの成 いぶんたい 分、体温を保つ。	しょくぶつせい じょうぶつせい さかなあぶら 植物性・動物性・魚の油をバランスよ く。スナック菓子のあぶらに注意!
たんぱく質	からだなか すいぶん つぎ おお 体の中で水分の次に多 い。髪の毛、ひふ、筋 んにくけつ えきぞう きつく 肉、血液、臓器を作る。	にく さ かなたまご だいち ずせい ひんに ゆうせい ひん ほ 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品と豊 うふ しゅさい りょう じぶん かた での 量。主菜の量は、自分の片手に乗くら いて1品がちょうどよい量です。
むきしつ 無機質	ちにく や肉にな からだ つくり り体を作る はほね つくる カルシウム、酸 鉄の多い肉・貝類・緑黄色野菜・海藻・ まめい か 豆類は欠かさない。牛乳からが効率よく とれます。	てつ おお にく かいる りよく おし よく やさい かい そう 鉄の多い肉・貝類・緑黄色野菜・海藻・ まめい か 豆類は欠かさない。牛乳からが効率よく とれます。
ビタミン	からだ ちよ うし 体の調子 ととの を整える はほね じょう ぶ 歯や骨を丈夫にする。目 やひふ を健康に保つ。 めんえき りよく たか 免疫力を高める。	ちよう りしか たき つ 調理の仕方に気を付ける。 あぶら いっ しよ 油と一緒にとる→ビタミンA.D.E.K みず と で からだ なか しょう りょう た めに 水に溶け出るので体の中に少量しか貯め られない→ビタミンB群.C
しょくもつ せんい 食物繊維	ちよう なか 腸の中をきれいにして使 んぴ よぼう ひまん せ 秘を予防する。肥満や生 いかつ しゅう かう んよぼう 活習慣の予防に。	まい しよく ふく さい た すい しょう せい かい そう 毎食、副菜を食べる。水溶性の海藻・こ んにやく くだもの ふよう せい やさい まめ き いも た この、芋などをバランスよく食べる

あさ
朝ごはんはパワーの源です！
みなもと
早寝
はやね
早起き
はやお
あさ
朝ごはん
げんき
元気アツアツ★

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>あたま の 頭(脳)の スイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだ の 体の スイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの の おなかの スイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	---

朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと

<p>ぜんじつ ゆうしよく ね じ 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p>はやね はやお 朝ごはんを食べる時間を十分に</p> <p>つくる。</p>	<p>かぞく など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。</p>
--	---	------------------------------------

朝ごはんに栄養たっぷりの汁物はいかがですか？

ふんわりかきたま汁 材料 4人分

たまご	2個	カットわかめ	1g
とうふ 豆腐	80g	しょうゆ	小さじ4
えのきたけ	40g	かたくりこ 片栗粉	4g
たまねぎ	40g	だし	かつお節 8g みず 800ml

ぱぱっと簡単

- <作り方>
- えのきたけ、たまねぎ、豆腐を切る。
 - だし汁に、えのきたけ、たまねぎ、豆腐、わかめを入れ煮る。
 - 野菜が煮えたら、水溶き片栗粉を加え、卵を入れる

中野市の特産物

えのきたけ

「えのきたけ」は国内で最も多く生産されているきのこで、中野市は全国1位の生産量を誇っています。1957年に栽培が始まりました。軸がしっかりしており、傘が開ききらず、白くつやのあるものが新鮮です。疲労回復の効果があるビタミンB₁が豊富です。