

# 5月 給食だより

令和8年度 5月  
福島市中央学校給食センター

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。



## 栄養バランスを考えて食べよう

私たちは、いろいろな食べ物を食べることで、生きていくために必要な栄養素を得ています。健康な体で毎日元気に過ごすためにも、栄養バランスを考えて食事をするように心がけましょう。

### 五大栄養素と3つのはたらき



### バランスの良い食事とは・・・？



ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物をそろえると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。意識して組み合わせていきましょう。また、果物や牛乳、ヨーグルトなどが付くとさらに良いですね。



## 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

コンビニやスーパーで選ぶ食事のポイント	間食を選ぶ時は表示をチェック					
<p>主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるように、食品を組み合わせましょう。</p> 	<p>市販のお菓子には、原材料名や栄養成分などが記載されています。表示を確認しましょう。脂質のとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるため、注意が必要です。</p> <table border="1" data-bbox="829 784 989 963"> <tr><td>エネルギー</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>脂質</td></tr> <tr><td>炭水化物</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td></tr> </table> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
エネルギー						
たんぱく質						
脂質						
炭水化物						
食塩相当量						

### 【給食の提供が始まりました】

4月7日の初日は、Aコース 3300人、Bコース 3700人ほどの給食を作り、配送しました。1か月の間にどちらのコースもほぼ同じメニューが出るように献立を調整しています。保温食缶の導入により、「スープが温かった」、「おいしかった」との感想も聞かれました。

4月7日【Aコース】

【Bコース】



### 調理の様子

