



名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 5月発行
給食だより

予定献立表を見てみよう

3つの食品グループ

「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」、「おもにエネルギーのもとになる食品」の3つに分けられます。



よていこんだてびょう 小学校

月平均	エネルギー	654kcal
目安量	たんぱく質	21.2~32.7g
	脂質	14.5~21.8g
	塩分	1.8g未満

※ ♪ スプーンがあると
食べやすいです。

		こんだてめい															
20 木	ごはん									ごはん							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう													601
	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ぶたにく				たまねぎ しょうが	シュウマイのかわ パンこ さとう			ラード							25.1
	チンジャオロースー	ぶたにく			あおピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう かたくりこ			ごまあぶら							17.5
	わかめスープ	とりにく とうふ		わかめ		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが										2.3

6つの基礎食品群

3つの食品グループはさらに6つの群に分かれます。食品に多く含まれている栄養素によって群が分けられています。

バランスよく
食べよう



1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

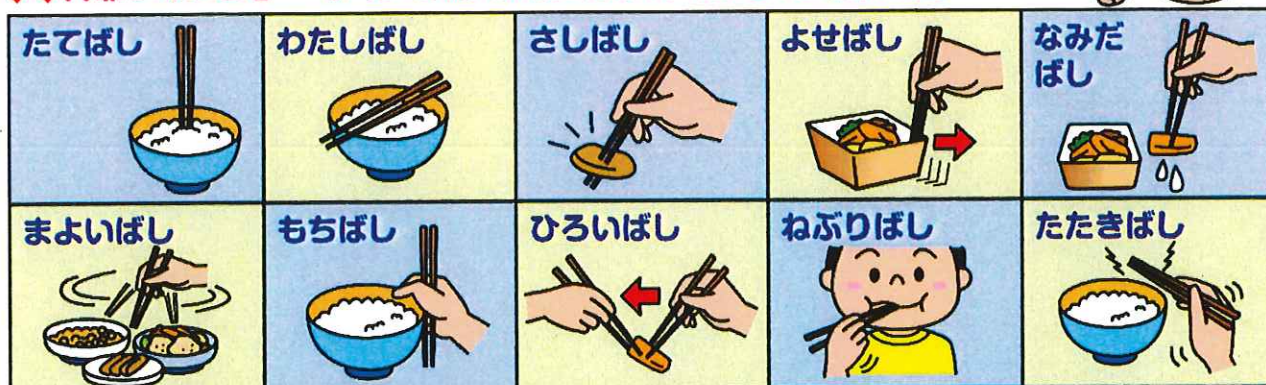
食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと自分自身の健康にもつながります。食事をきれいに食べるために「はしの使い方」と「食べる時の姿勢」について見直してみましょう。給食時間やご家庭でぜひ実践してほしいと思います。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を
つけましょう。



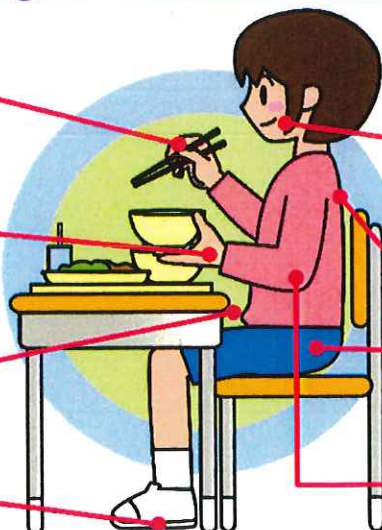
おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。



机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく
かんで食べましょう。



× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。



机にひじをつかない
ようにしましょう。

