



今月の目標

「みんなのために給食当番を
しっかりやろう！」

○身の周りを整理整頓し、合理的な準備、後片付け
ができるようにしましょう。

○みんなで協力して配膳をしましょう。

風薫る5月。気持ちの良い季節です。部活動の大会
や運動会の練習が始まります。運動をするには十分な
体力が必要ですが、そのためにはバランスのとれた食
事をするのが第一です。それぞれの栄養素は、体にど
のような効果があるか考えてみましょう。



栄養素の働きを知ろう！

炭水化物

体内で分解されてブドウ糖となり、エネルギーのもとになる。
集中力がつく。

ごはん・パン・めん類・さとう・いも類など



脂質

エネルギーのもとになる。

油・バター・ナッツ類など

たんぱく質

からだをつくり、筋肉
の力を強くする。

肉・魚・牛乳・豆類など



ビタミンA

目の働きを助け、ひふや粘膜を
健康に保つ。

レバー・にんじん
モロヘイヤ・ほうれん草
かぼちゃ・にらなど

ねんまく

ビタミンB1

炭水化物や脂質が、体内でエ
ネルギーにかわる時に必要。
疲労を回復させる。

豚肉・うなぎ・豆類
鮭・カツオなど

ビタミンB2

からだを成長させる。

レバー・貝類・うなぎ
いわし・牛乳・卵など

カルシウム

骨や歯をつくるもとになる。
精神を安定させる。

牛乳・チーズ・ひじき・
小魚・小松菜など

いろいろな種類の
食べ物を食べまし
ょう！

ビタミンE

筋肉を強くする。
疲労をやわらげる。

アボカド・かぼちゃ
うなぎ・小松菜など



ビタミンC

かぜや、疲労などのストレスを
防ぐ。

レモン・オレンジ
いちご・じゃがいも
キウイフルーツなど

鉄分

血液をつくるもとになる。

レバー・ひじき・
ほうれん草など



マグネシウム

骨をつくる。筋肉痛をやわらげる。

青のり・わかめ・納豆・干しえび・ごまなど

たくさん食べよう栃木の味！

毎月18日は「とちぎ地産地消の日」です。身近で作られたものを食べ
ることにより、ふるさとを大切に思う心を育て、健康作りについて考える
良い機会です。給食では、ご飯の米「宇都宮市産コシヒカリ」、パンの
小麦「宇都宮市産ゆめかおり」、牛乳「栃木県産牛乳」を使用しています。

5月の給食献立予定表の訂正

11日(木)

×味噌汁→○吉野汁

・食物アレルギー対応の変更
はありません。

