

もぐもぐタイムズ

福生市学校給食センター
令和元年度 5月号



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事 



睡眠  5月病を  運動

吹き飛ばそう!

光るっていませんか?



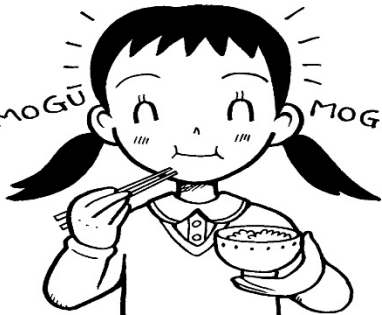
栄養のバランスがとれているかな? 毎日、食事を確認してみよう!

- 赤 (あか): 魚, 卵, 肉
- 黄 (き): 米, パン, 豆
- 緑 (みどり): 野菜, 果物

あさ **朝**

ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食をきちんと食べていますか? 「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか? 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう!



もぐもぐタイムズ

福生市学校給食センター
令和元年度 5月号



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事 



睡眠 **5月病を** **運動**

吹き飛ばそう! 

おもな栄養素を チェック!

- たんぱく質 → **おもに 1 群**
骨や筋肉、血液などをつくります
- カルシウム → **おもに 2 群**
丈夫な骨や歯をつくります
- ビタミンA → **おもに 3 群**
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
- ビタミンC → **おもに 4 群**
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
- 炭水化物 → **おもに 5 群**
エネルギー源になります
- 脂肪 → **おもに 6 群**
エネルギー源になります

目☆皮膚☆粘膜の健康を保つ! ビタミンA



ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので要注意。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症も起こるため気をつけましょう。

6 群は 適量を 心がけて!



6群の食品は、植物油やバター・マーガリン・マヨネーズ・ドレッシングなどの油脂類です。1gあたり約9kcalと、少量で大きなエネルギー源となりますが、とりすぎは肥満や生活習慣病を招くので注意しましょう。