



食育だより

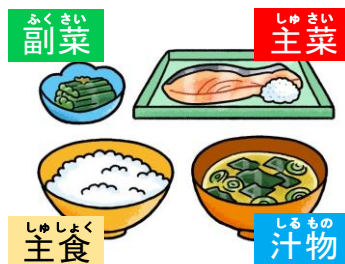
令和7年 5 月
真田中学校

新学期が始まってから、はや一か月がたちました。新しい環境に慣れると同時に、気づかぬうちに疲れがたまってきている頃かもしれません。元気に過ごす秘けつとして、まずは早寝・早起き・バランスの良い食生活を心がけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！

献立は、主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスをととのえることができます。

主食はごはんやパン、めんなど、主菜は魚や肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず、副菜は野菜やきのこなどを使ったおかずです。また、献立によっては、一皿で主食、主菜、副菜をとることができます。



バランスよくとる！ 6つの基礎食品群

● 6つの基礎食品群 ●

体をつくる		体の調子をととのえ		エネルギーになる	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
魚、肉、卵、大豆、豆腐など	牛乳、チーズ、しらす干し、わかめなど	にんじん、トマト、ブロッコリー、ほうれんそうなど	キャベツ、たまねぎ、しいたけ、りんご、みかんなど	ごはん、パン、めん、さつまいも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど

こどもの日

食べもの豆知識

5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病氣や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、葉ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、香先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。