



ランチタイム 8・9月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

夏休みは、楽しく過ごせましたか。長かった夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。
8・9月は夏休みの疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて
元気に過ごしましょう。

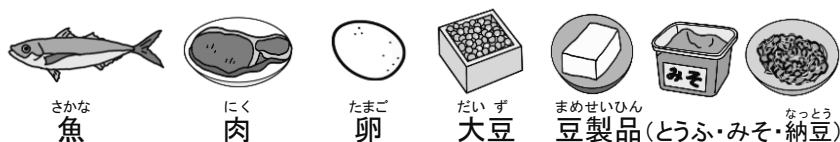
～食べ物3つの働き～

私たちは、食べることによって体を動かすことができたり、成長したり、健康を保ったりしています。
食べ物には、それぞれに栄養素が含まれていて、体の中での働きが異なります。いろいろな食べ物を組み合わせて
食べるようにしましょう。



【主に体の組織をつくる】～たんぱく質・カルシウムを多く含む食品～

【1群】: 魚・肉・卵・豆・豆製品



【2群】: 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻



【主に体の調子を整える】～ビタミン・食物繊維を多く含む食品～

【3群】: 緑黄色野菜



【4群】: その他の野菜・果物・きのこ



【主にエネルギーになる】～炭水化物・脂質を多く含む食品～

【5群】: 穀類・いも・砂糖



【6群】: 油脂・種実



3つのグループの
食べ物をそろえると
バランスのよい食事
になりますよ。



イラストの 出典: 文部科学省
「たのしい食事つながる食育」より



9月1日は『防災の日』



近年、地震や大雨、台風などの災害が続いています。
災害の影響で、電気・水道・ガスなどが止まると、台所で料理ができなくなり、
流通がストップしたら、食べ物や飲み物などが不足します。災害が起きた時のために、
あらかじめ食べ物や飲み物を3日分くらい準備しておくことが必要です。

《飲み物》

水は、1人あたり
1日3Lが目安です。

《食べ物》

長期保存できる缶詰や
レトルト食品などを
備蓄しておきましょう。



くるめさんクイズ



「じ場産の日」の献立に登場する、
くるめさんの食べ物はなんでしょう？
ヒントを読んで当ててみてね！

- ヒント① 緑色の野菜
- ヒント② シャキシャキとした歯ごたえと甘みがある
- ヒント③ 煮崩れしないのが特徴
- ヒント④ 中国から伝わった野菜

答え: 青梗菜