



# 給食だより

2026. 5月



新宿区立花園小学校  
校長 青木 千恵  
栄養士 野呂 遥夏



## 5月の給食目標 「食べ物の仲間を知ろう」

新年度が始まって1ヶ月。新しい生活に慣れてきた一方で、  
疲れもたまっているかもしれません。

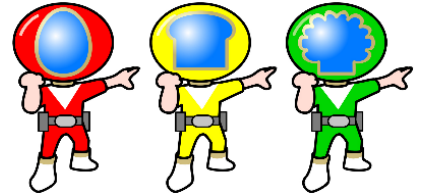
毎日学校で元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて登校し、昼休みは、元気に外で遊びましょう。

5月は気温が高くなっていくので、水分補給も忘れずに！

今月の給食目標は「食べ物の仲間を知ろう」です。

食べ物は、そのはたらきによって、黄色・赤色・緑色の大きく3つの仲間に分けられます。

それぞれの仲間を知り、バランスよく食べるようにしましょう。



### 黄色のグループ

こめ、パン、うどん、油、  
砂糖、いもなど

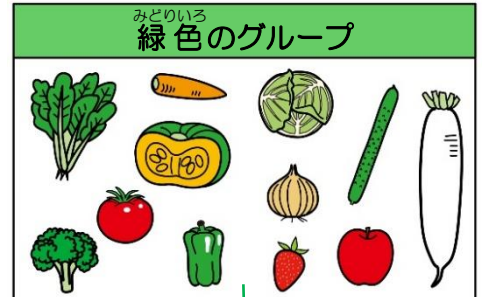
体をうごかす  
エネルギーになります。



### 赤色のグループ

肉、魚、たまご、  
豆類、乳製品、海藻など

骨や筋肉など体をつくれます。



### 緑色のグループ

野菜、きのこ、くだもの

病気に負けない体をつくれます。

## 栄養黒板を知っていますか？

保健給食委員会の仕事の一つに栄養黒板の作成があります。栄養黒板は保健室の前にあり、保健給食委員会の人たちが給食の献立や、その日の給食に使われる食材を黄色・赤色・緑色の3つの仲間に分けて毎日掲示をしています。

ぜひ、見にきてくださいね。

