



給食だより 9月



2学期が始まりました。夏の暑さや運動会・体育祭の練習などで子どもたちの体は疲れやすくなっています。規則正しい生活や栄養バランスの良い食事で体調を整え、体力をつけて、2学期を元気にスタートできるようにご家庭のご協力をお願いします。

バランスのよい食べ方をするために ～食べ物の3つのグループを知ろう～

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。

そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切になります。

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループにわけられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。(給食の予定献立表に3つのグループが書いてあります。)



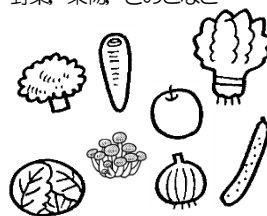
おもにエネルギーになる
ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など



おもに体をつくる
肉、魚、卵、豆・豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そうなど



おもに体の調子をととのえる
野菜、果物、きのこなど



チェックポイント1
食事の中に、3つのグループが必ず入っていますか？

チェックポイント2
3つのグループの1つだけにかたよっていませんか？

★我が家の自慢料理を紹介します★

野菜がおいしく食べられる料理ですね。

料理名		作り方
かんたん!! カラフルスムイル		①小松菜は5cmくらいに切る 人参は糸状に切る(短冊切りにする) ②野菜を分量外の塩を入れた沸騰したお湯でさっとゆでる(少しかたくなるまで) ③湯切りをして、ごま油、塩こるぶ、ごまを入れよく混ぜる。 ④盛りつけて、できあがり。(少しの時間をあけるとおいしくなる)
材料名		
もやし	1袋	
小松菜	2房	
人参	1/2本	
塩こるぶ	1/4袋	
ごま油	大さじ2	
ごま	適量	



平成30年度 学校給食献立年間計画 (2学期)

月	給食目標	季節の食材		味めぐり		セレクト給食 リクエスト給食	わが家の 自慢料理
		行事食	旬の食材(地産地消)	日本の 郷土料理	世界の 料理		
9	栄養のバランス きのこの栄養	十五夜 お月見メニュー	里芋・小松菜・トマト・ きゅうり・ねぎ・なす・ パプリカ			随時	随時
10	食事と運動 いもの栄養	目の愛護デー 目の愛護デーメニュー ハロウィン ハロウィンメニュー	さつまいも・小松菜・ きゅうり・ごぼう	広島県		随時	随時
11	給食と地産地消 海藻の栄養	いい歯の日 カミカミメニュー	白菜・大根・ねぎ・ご ぼう・レタス・小松菜・ さつまいも	茨城県 結城市		随時	随時
12	冬の食生活 果物の栄養	冬至 冬至メニュー クリスマス クリスマスメニュー	白菜・ねぎ・れんこん・ ほうれん草・キャベ ツ・大根・さつまいも・ ごぼう	山梨県		ケーキの セレクト	随時