

10月給食だより



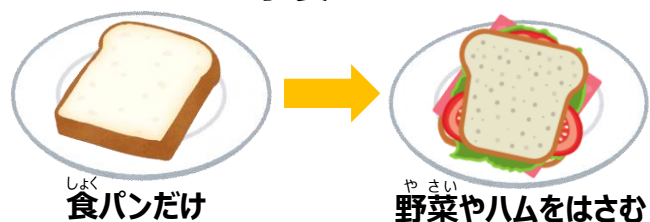
えいよう しょうじ こころ
栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

しょうじ しゅじょく しゅさい ふくさい もの く あ
 食事は、主食、主菜、副菜、しる物を組み合わせるとバランスがよくなります。

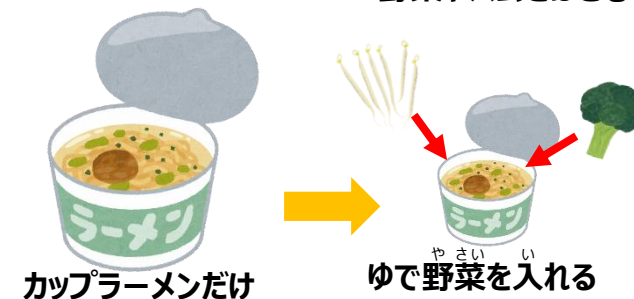


- 主食** (しゅじょく) ごはん、パン、めん類(めんるい)などです。たんすいか、ぶつ、おお、ふく。炭水化物(たんすいか、ぶつ、おお、ふく)が多く含まれています。
- 主菜** (しゅさい) さかな、にく、たまご、まめ、まめせいひん。魚、肉、卵、豆・豆製品(まめ、まめせいひん)などのおかずです。たんぱく質(たんぱくしつ)が多く含まれています。
- 副菜** (ふくさい) やさい、かい、つか。野菜、海そう、きのこ、いもを使ったおかず(やさい、かい、つか)です。ビタミン、無機質(むかしつ)、食物繊維(しょくもつせんい)を摂ることができます。
- しる物** (もの) くざい、くふう。具材(くざい)を工夫(くふう)すると、ビタミンやたんぱく質(たんぱくしつ)などを補(おぎな)うことができます。

えいよう
かんたんに栄養バランスをアップさせるには…？



レタスやトマト、ハムをはさんで食べるだけで、バランスがよくなります。



ゆでたり、電子レンジで加熱(かあつ)した野菜(やさい)を入れると、不足(ふそく)しがちな野菜(やさい)をとることができます。

しゅじょく しゅさい ふくさい もの しょうじ りそら いそが とき えいよう
 主食、主菜、副菜、しる物がそろった食事が理想ですが、忙しい時は、栄養バ
 ランスが良くなるよう工夫(くふう)してみましよう！。

がつ きゅうしよく
9月の給食をふりかえって

た もの 食べ物クイズ

りんごは、次の花のうち、どの花のなかまでしょうか？

- ① ばら
- ② さくら
- ③ コスモス



こんげつ おしゃまんべしよくざい よてい

今月の長万部食材(予定)

ながねぎ かぼちゃ ししとう キャベツ

じゃがいも はくさい だいこん エンリッチミニトマト