

給食たより

<給食目標> 楽しい食事の場をつくりましょう

<栄養目標> 1日3食規則正しい生活をしましょう。

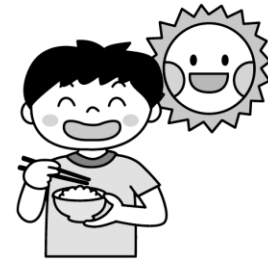
2学期が始まりました。夏休みの間は、どのような生活をしていましたか。毎日、早く起き、決まった時間に食事をとり、早めに寝ることができましたか。

元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が重要です。一日の始めに食べる「朝ごはん」には、どのような役割があるのでしょうか。

朝ごはんのバランスを考えよう!

◎栄養バランスを整えるには？

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣が



あるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。

主食

おもにエネルギーになる「炭水化物」を多く含む、ごはん、パン、めん類など。



主菜

おもに体をつくる「たんぱく質」を多く含む、肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず。



副菜

おもに体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多く含む、野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかずや汁物。



くだもの



牛乳・乳製品



お知らせ

※食材の価格により、当面の間、使用予定食材を他の食材に代替して対応していくことがあります。ご理解のほどよろしくお願いします