



令和6年5月
豊春中学校

新年度がはじまりもうすぐ1ヶ月が経とうとしています。学校生活に慣れてきたところですが、今までの緊張がゆるみ、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



今月の給食目標

バランスのよい食事について考えよう！

食事づくりの基本は主食、主菜、副菜をそろえる

毎日の食事は、偏ることなく、多種類の食品をとることが大切であり、1日30種類の食品を目標にすることが望ましいとされています。

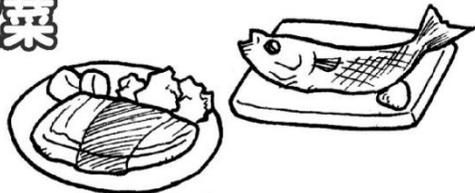
合わせて、献立のパターンとしては、主食、主菜、副菜をそろえることが大切です。

主食



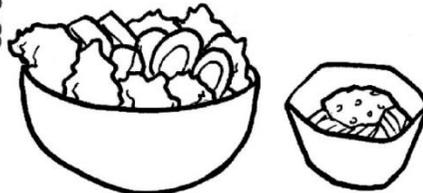
主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源です。

主菜



主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たん白質と脂肪の供給源となります。

副菜



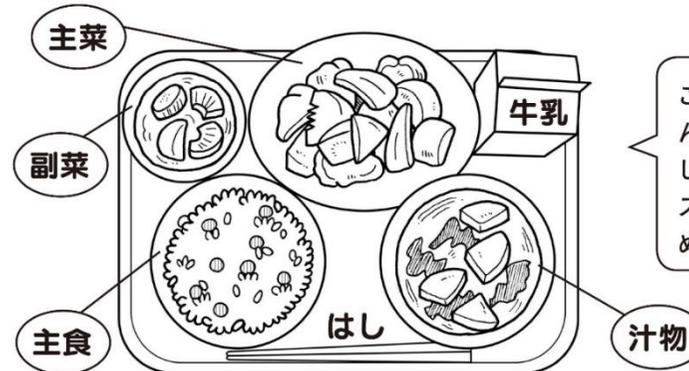
副菜は、主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。

献立表を参考にしてください



給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているの、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

給食に毎日出る「牛乳」

残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



さやをむいてみよう！

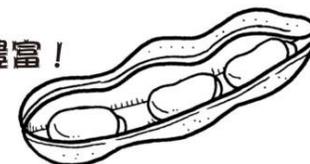
グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。