

# 給食だより

2023

# 5月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください 5月の栄養目標「3つの食品グループを知ろう」

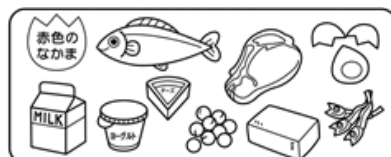
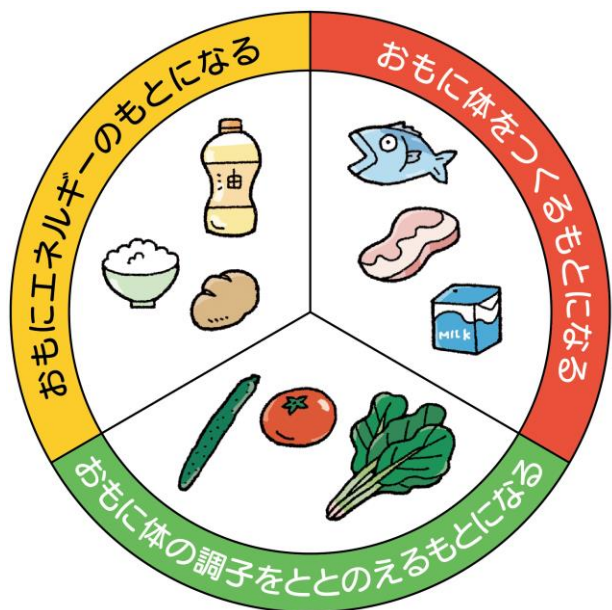
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



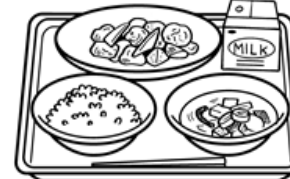
偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!



成長期のおみなさんが健康で元気に毎日  
をすごせるように、おいしくて栄養バ  
ランスがよい献立をつくっています!

給食に込めている思い

給食は、成長期のおみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。



## 献立紹介 鶏肉のお茶目揚げ

〈材料 4人分〉

- 揚げ油 適宜
- 鶏もも肉 50g×4枚
- (下味)
- 古根 ひとつかけら
- しょうゆ 大1
- 塩 小1/2
- 三温糖 小1/2
- 黒こしょう 少々

(衣)

- コンスターチ 大1
- 小麦粉 大1/2
- 煎茶 小1

〈作り方〉

- 1 鶏肉にすりおろした古根と調味料で下味をつける。
- 2 コンスターチ、小麦粉、煎茶(粗挽きにする)を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶす。
- 3 油で揚げる。

