

5月 給食だより

令和4年5月
高岡市立万葉小学校

新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。5月は運動会が予定されています。毎日元気に勉強や運動をするためにも、好き嫌いせずいろいろなものをバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

バランスよく食べて元気なからだになろう！

バランスのよい食事をするには、給食のように、主食・主菜・副菜・副菜(汁物)をそろえて食べることが大切です。



主菜 血や肉のもとになる



肉や魚、卵や乳製品、大豆等は、体をつくるためのたんぱく質が豊富に含まれています。また、海藻類には、ミネラルが含まれています。これらは成長していく子供たちにはとても大切な栄養素のひとつです。



主食 熱や力のもとになる



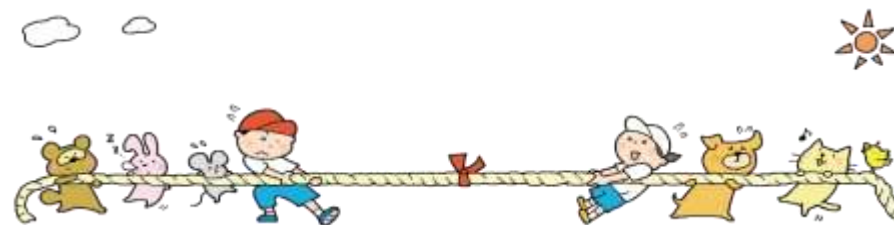
ごはんやパン、めんには、熱や力のもとになる炭水化物が多くふくまれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になるごはん等をしっかりとることが大切です。



副菜 体の調子を整えるのもとになる



野菜や果物、きのこ類等は、体のさまざまな機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょうね。



たかおか食^{しょくいく}19日献立・郷土食献立

毎月19日は国の食育推進基本計画に定められた食育の日です。高岡市では《たかおか食^{しょくいく}19日献立》を実施し、地元の食材を使った献立をたてています。

また、毎月「郷土食献立」を取り入れ、地産地消や富山の郷土食また、食文化を知ること、食に関心をもつきっかけになると嬉しいです。

今月の献立

○ 19日(木) 高岡野菜のグリーン丼 《たかおか食^{しょくいく}19日献立》

高岡市産の野菜



生しいたけ

しいたけには、成長期の子供に必要なビタミンDが含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、脳神経の発育を助ける物質も含まれ、香り成分には、免疫力を高める働きもあると言われています。



ほうれん草

ほうれん草は、緑黄色野菜の代表的な野菜です。β-カロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり視力の維持や、皮膚の健康維持等の働きがあります。ほうれん草の赤い根には、マンガンが含まれ、カルシウムやマグネシウムと共に骨の形成や健康の維持に役立ちます。

○ 30日(月) 白えびの宝石揚げ

富山湾でしか捕れない白えびは、とれたての時は、透明でほのかにさくら色をしています。その美しさから「富山湾の宝石」と呼ばれています。

○ 初登場！ 「高岡かぼちゃコロッケ」

高岡市産のかぼちゃを使ったです。かぼちゃの甘味がたっぷりのおいしいコロッケです。

