



給食だいすき



☆第6号☆

令和5年11月30日 東光小学校

★おうちの人と一緒に読んでね。

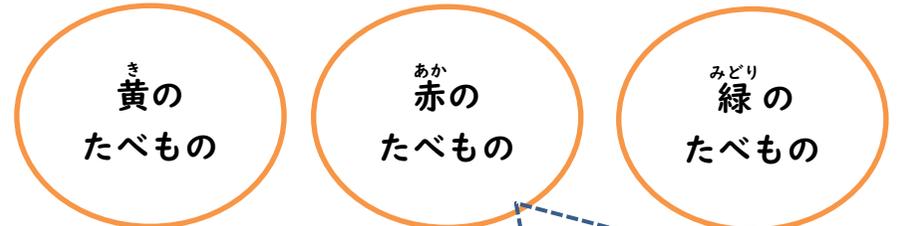
12月の給食目標 **かぜにまけないためにしっかり食べよう!**



かぜを予防するためには、「バランスよく食べる」、「適度な運動」、「十分な睡眠」の3つが大切です。もちろん、給食前にはしっかり手を洗きましょう。

にがたもの 苦手な食べ物もバランスよく食べられていますか?

炭水化物 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
--	--	---	--	--



みんながそろえば **栄養満点!**



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるものになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

11月24日は「和食の日」でした!



和食の特徴

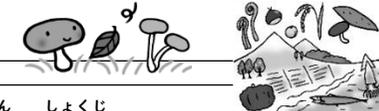
自然や季節を楽しむ食事



季節ごとに旬の食材を使って料理が作られてきました。また、季節の花などを料理に飾り付けもします。日本には、季節ごとの行事食もあります。

多くの食材と素材の味を生かした食事

日本には海・山・里などのたくさんの自然があり、いろいろな種類の食材が採れます。また、香りやだしを生かした調理も特徴です。



栄養バランスのよい食事



一汁三菜が基本の日本の食事スタイルは、理想の食事です。体に必要な栄養を過不足なく摂ることができます。

ごはん中心の食事

ごはんは、肉・魚・野菜・豆・海藻などどんなおかずにも味付けにも合います。



給食で出す和食のこだわりは・・・「お米」と「だし」

さわらのみそだれ
ごまあえ
えのきとわかめのすまし汁
ごはん
かつおぶし
こんぶ

給食では、こんぶやかつおぶし、煮干しなどでだしをとっています。干しいたけの戻し汁を使うこともあります。
お米は、精華町で栽培されたものです。もうすぐ新米になるので楽しみにしていてね。