

給食だより



下野市立石橋小学校

さわやかな季節になりました。年度初めの疲れや連休の休み疲れがでやすい5月ですが、朝食をしっかり食べて登校し、給食は残さず食べましょう。活動量も増える時期ですので、体調管理を万全に、元気に過ごしてほしいと思います。

★食べ物のはたらきを知ろう★ ～献立表の見方～

毎日、献立作成のねらいがあり、ねらいにそった一口メモを掲載しています。内容は、行事食、地産地消、食品の栄養、料理の紹介、教科との関連、生活習慣病の予防など、多岐にわたっています。

5月 給食献立予定表		使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです				エネルギー	今日のねらい
下野市立 石橋小学校		おもとに休をつくる あか	おもとに休の調子を 整えるみどり	おもとに エネルギーの もとになる きいろ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	元気を保つ つくる食事
日曜		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	炭水化物	たんぱく質 (g)	たん ぱく質 (g)	一口メモ
(木)	わかめごはん				600		
	新茶の季節です				22.8		新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜を迎えます。今日は、ちくわの衣に抹茶を入れ、色鮮やかなお茶の色に仕上げました。
	たまごの汁				20.0		
	牛乳				2.6		

副菜：野菜料理など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

主食：ごはん・パン・めんなど

炭水化物を多く含み、体や脳を働かせるエネルギーのもとになります。

副菜

主菜

主食

汁物

料理の置く位置も覚えよう

主菜：肉・魚・卵・豆料理など

おもとにたんぱく質を多く含み、筋肉や骨、皮膚など体をつくるはたらきがあります。

汁物：水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

3つのグループをそろえましょう

食べ物は大きく分けて3つのグループに分けられます。グループにより入っている栄養や、はたらきが違うため、組み合わせて食べることが大切です。給食では、どのグループの食べ物もそろった献立を立てています。



だもてきつまえ きょうしゅく 多目的室前の給食コーナーに、栄養黑板があります。どうして 当日の献立名、食品のグループ分けについて、示しています。