

5月 給食だより

新学期が始まって一ヶ月がたちました。みなさん新しい生活には慣れてきましたか？毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。食べ物はそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きが違います。バランスよく食べることが大切です。

3つの食品グループ

黄の食品

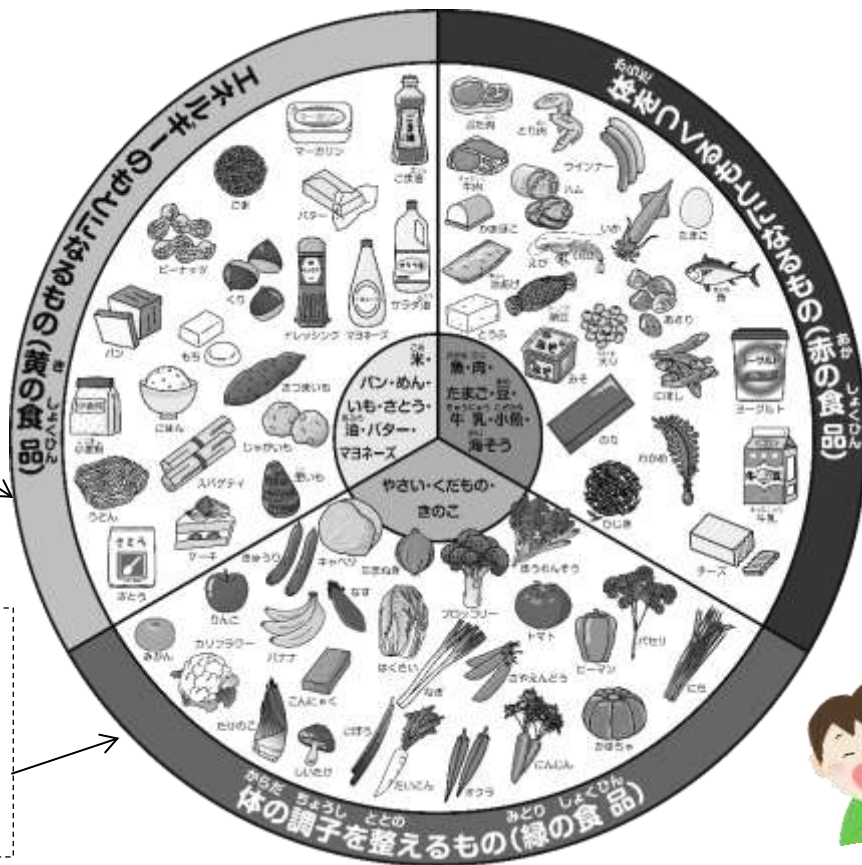
おもに、炭水化物や脂質を含む食品です。体を動かすエネルギー源となるはたらきがあります。

緑の食品

おもに、ビタミンを多く含む食品です。体の調子を整えて、病気を予防するはたらきがあります。

赤の食品

おもに、たんぱく質やカルシウムを含む食品です。体をつくるもとになり、骨や歯をじょうぶにするはたらきがあります。



3つのグループの食品を、バランスよく食べよう！

行事食

端午の節句(こどもの日)の行事食です。

☆2日… たけのこごはん、かつおフライ

まごわやさしい献立

まめ類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜、魚や小魚、

しいたけ(きのこ類)、いも類を使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素を補うことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

28日… 麦ごはん、牛乳、あじフライ、ごまキャベツ、じゃがいものみそ汁、味つけのり

アイアンメニュー

「鉄分」が多めにとれる料理です。

☆22日… 黒糖パン、チキンビーンズ、ひじきサラダ

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

☆13日… 桑名市産の「ミニトマト」です。

☆14日… 桑名市産の「チンゲンサイ」を使った「チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ」です。

ワールドランチ

☆12日… オランダ料理の「ヒュッツポット」と「エルテンスーフ」です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。