

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異なるため、バランスよく食べることを心がけましょう。

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

子どもの日の行事食です。

☆2日… かつおフライ、たけのこのすまし汁

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。

☆14日… ごはん、牛乳、いわしのしょうが煮、即席漬け、厚揚げとじゃがいものそぼろ煮

アイアンメニュー 「鉄分」が多めにとれる料理です。

☆28日… ほうれん草のひじき和え

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

☆16日… 桑名市産の「ミニトマト」です。

☆21日… 三重県産の「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

☆20日… オランダ料理の「ヒュッツポット」と「エルテンスープ」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。