

# 2月給食だより



## 今月の給食目標「食べ物と健康の関係を知ろう」

私たちの体は、毎日の食事から作られています。食事は私たちの命の源です。そして何を食べるかが大切です。食べ物にはそれぞれに役割があります。それを理解し、何を食べるかを選択できる人になりましょう。

第1類：魚、肉、卵、大豆
第2類：牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚
第3類：緑黄色野菜
第4類：その他の野菜、果物
第5類：米、パン、めん類、いも*
第6類：油脂類



**赤** 体をつくるもとになる

**緑** 体の調子を整えるもとになる

**黄** エネルギーのもとになる



(六つの基礎食品群・・・栄養成分が似ている食品を6つのグループに分けたもの)

(三色食品群・・・食品に含まれる栄養素の主な働きから、三色に例えて分類したもの)

学校給食は、何をどれくらい食べたらよいかを学ぶ生きた教材です。どのような働きをする食品がどれくらい使われているかを考えながら食べてみて下さいね。



## 1月の給食紹介



ごはん、ぶりの甘辛揚げ煮、こまつなのごまあえ、雑煮汁、だいだいのムース、牛乳



がんづき、味噌ラーメン、ほうれんそうと挽き大豆のあえもの、ぽんかん、牛乳



ごはん、笹蒲鉾の手作り磯辺揚げ、れんこんの豚きんぴら、玉浦はくさい鍋、牛乳



アメリカンドッグ、ナポリタン、ツナサラダ、モンブランピーチ、牛乳(1月の誕生日給食)