

The Lunch Times 200号

平成 30 年 <給食だより> 三郷市立岩野木学校給食センター

入学・進級おめでとう!

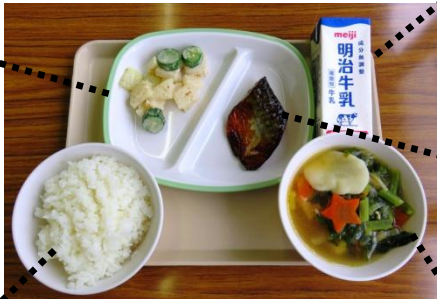
給食は、文部科学省の基準に基づいて必要な栄養素が取れるように、さまざまな食品を組み合わせて作られています。苦手なものや、初めて食べる料理もあると思いますが、まずは一口チャレンジしてみてください。新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともきっとあるでしょう。

中学校の給食は、岩野木学校給食センターで作っています。今年度もおいしい給食づくりを目指します。残さず食べるように努力しましょう。

中学校給食の紹介

副菜

野菜を中心とした和え物や炒め物などのおかず、または果物でビタミンやミネラルを補い、主に体の調子を整える。



主食

ごはん、パンなど炭水化物の多いもので主にエネルギーのもとになる。

【中学校給食の栄養】

学校給食は1日に必要な栄養量の1/3以上が摂取できるように多種類の食品を取り入れ、献立を作成しています。特に不足しがちなカルシウム・ビタミンB群は必要量の約半分をとれるように考えています。

牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質の摂取のため毎日出る。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いおかずで主に体を作る。

汁物等

汁・スープ、鍋などで足りない栄養素や水分を補う。

準備

手早く準備をして食べる時間を確保しましょう。

食器の置き方

食器はトレイ・お椀・仕切り皿です。

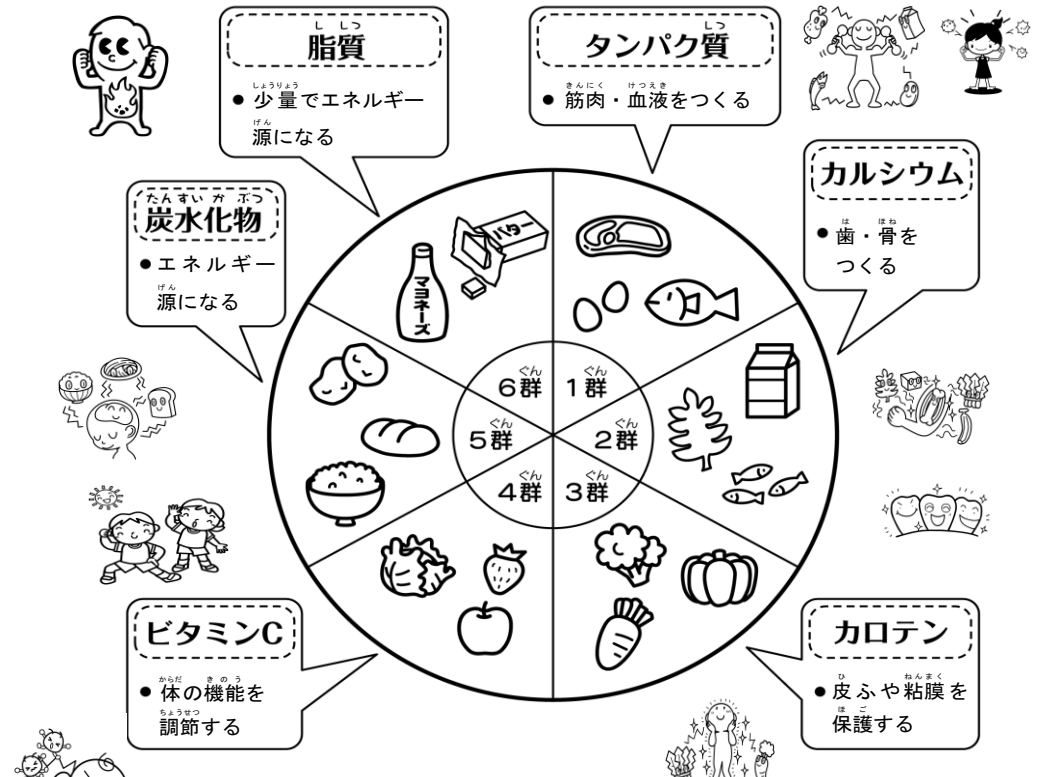
盛り付け表を参考に正しい食器の置き方にして食べましょう。



各群から食品を過不足なくとり、栄養素をバランスよくとりましょう。

6つの基礎食品群

どの栄養素を多く含むかによって食品を6つのグループにわけたものです。



1群・2群	●●●▶	からだ 体をつくる	あか 赤の食べもの
3群・4群	●●●▶	からだ 体の調子をととのえる	みどり 緑の食べもの
5群・6群	●●●▶	エネルギー エネルギー源になる	き 黄の食べもの

こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中!



野菜はきらい!
ほとんど食べないよ
3・4群不足
カゼや体調不良の原因



揚げ物大好き!
いつもいっぱい食べるよ
6群とりすぎ
肥満や生活習慣病の原因