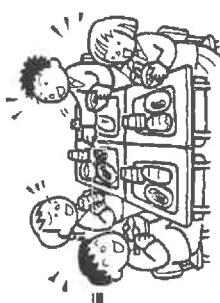
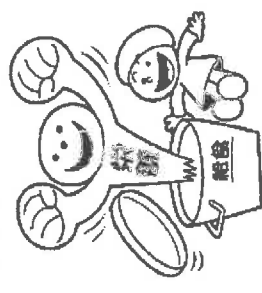


えいよう まんでん
学校給食は栄養バランス満点!



私たちは、元気で健康に過ごすことができますように、いろいろな食べもの(食品)を食べています。食べものにふくまれる、栄養素のはたらきの違いから、食品を3色に分けることができます。食べものを持つ、私たちの体にとって大切なはたらきを、3つの色別におぼえましょう。



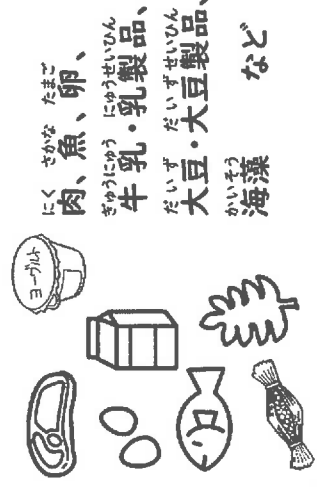
み 献立表を見よう!
◎献立表を見よう!



主 食	献 立 名	お か ず	赤のたべもの	黄色のたべもの	緑のたべもの
ごはん	大根のみそ汁 (小)さばの塩焼き (中)若鶏の唐揚げ おひたし	牛乳 (小)さば (中)鶏肉	豆腐 みそ	ごはん (中)でん粉	だいこん えきたけ たまねぎ 根深ねぎ こまつな にんじん はくさい ほうれんそう (中)しょうが

あか 赤
からだ 体をつくるものになる

たんぱく質が多く、血液や筋肉になります。赤色のなかまは...



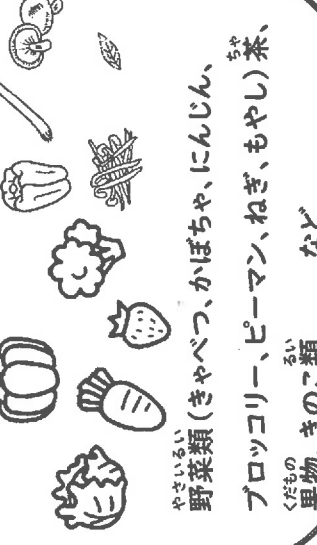
き 黄
エネルギーのたべもの

主に炭水化物や脂質を含みます。黄色のなかまは...



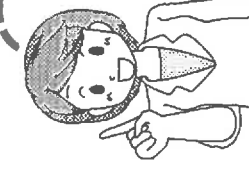
みどり 緑
体の調子を整えるものになる

ビタミン、ミネラルを多く含みます。緑色のなかまは...



◎給食の献立は赤・黄・緑がそろっています◎

成長期のみなさんが健康で元気にすごせるように、おいしく栄養バランスのよい献立をつくっています。給食を食べながら赤・黄・緑を確認してみましょう。



◎そのほかにも、こんなことに気をつけています◎

- 郷土料理(けんちん汁など)や行事食(こどもの日献立など)を取り入れます。
- 旬(おいしくて栄養価が高く、たくさん出回る時期)の食品を使用します。
- 鶴ヶ島産や埼玉県産の食品を使用します。

