

もぐもぐ

食育だより
令和5年度 No.2



令和5年5月31日
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

しんねんど はし 新年度が始まってもうすぐ2か月が経ちますね。給食の準備は、スムーズにできるようになりましたか？ 今月は学校給食のひみつについて紹介します。

みなさんの給食は「祖父江町学校給食センター」で作られています！



給食のひみつ① 栄養のバランスがよい見本！

主菜

にく さかな たまご だいず
肉・魚・卵・大豆製品など。

たんぱく質が多く、主に体をつくるもとになります。



牛乳

成長期に必要なたんぱく質・カルシウムがたくさん入っています。給食では毎日1パック(200ml)付きます。

主食

ごはん・パン・めんなど。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。

デザート

月に数回、季節の果物やゼリーなどが付きます。

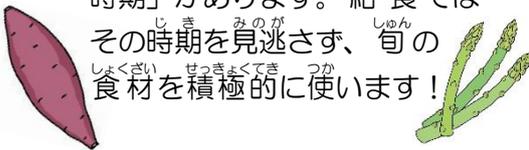
副菜・汁物

野菜を中心としたおかず。ビタミン・ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

給食のひみつ② 使われる食材はどんなもの？

★季節の食材(旬)

食材にはそれぞれ「おいしい時期」があります。給食ではその時期を見逃さず、旬の食材を積極的に使います！



★地元の食材 米

米や牛乳、野菜は、できるだけ愛知県産のものを使い、地産地消を推進しています。



★行事食

伝統的な行事食も、給食で味わい、日本の文化を大切にしたいと思っています。



給食のひみつ③ 学年に合わせた量になっている！？

去年より給食の量が増えたぞ…？と気が付いた人はいますか？給食では、みなさんの体の成長に合わせて、「今」のみなさんに必要な量を調整しています。最初は食べ慣れないかもしれませんが、この一年で残さず食べられるようになりましょう！

