

もぐもぐ

食育だより
令和6年度 No.2



令和6年5月22日
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

新年度が始まって、もうすぐ2か月が経ちます。新しい学年での学校生活には慣れましたか？給食では、みなさんが元気に楽しい毎日をご過ごすことができるように、たくさんの工夫をしています。今回は給食のよいところを紹介していきたいと思ひます。

給食は栄養のバランスがよい見本！

デザート

月に数回、ゼリーや季節の果物などが付きます。

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。



主菜

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。

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。



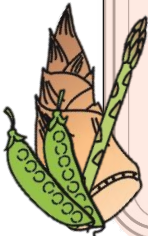
給食の素敵ポイント♪

毎日の給食の中で見つけてみましょう。

ポイント1

季節の食材(旬)

食材にはそれぞれ「おいしい時期」である「旬」があります。旬の食材はいつもより栄養がたっぷり含まれています。給食の食材からも季節を感じましょう。



ポイント2

地元の食材

給食で使っている米や牛乳、野菜は、できるだけ愛知県産のものを選び地産地消(地域の産物を選び地域で食べること)を推進しています。



ポイント3

行事食

日本には季節やその変わり目ごとに受け継がれてきた行事が多くあります。伝統的な行事食を給食で味わい、日本の文化を大切にしたいと思っています。



ポイント4

郷土料理・世界の料理

給食では、愛知県の郷土料理、日本全国の郷土料理、世界の料理も登場します。いろいろな地域の味を楽しみましょう。

