

先週から給食が始まりました。食育通信「パクもり」では、中部小の食育や給食についてお知らせするとともに、食に関わる様々なことを、子どもたちや保護者のみなさまと一緒に考えていきたいと思っています。



献立表を見てみましょう!

毎月配られる献立表を見ていますか？夕食の参考にするだけでなく、食品の分類や旬の野菜など、献立表は食育の教材にもなります。ぜひ、毎日献立表を見てみましょう。



●給食クイズ●
給食に出るパンは何種類ある？
→答えは下にあります。

たんぱく質
の多い食品
筋肉や血液をつくれます。

無機質
の多い食品
じょうぶな骨や歯をつくれます。

ビタミン
の多い食品
体の調子をよくなります。

炭水化物
の多い食品
勉強や運動の力のもとになります。

脂質(油)
の多い食品
運動する力のもとになります。

4月の目標「学校給食について知ろう」

日	献立名	おもな働きと食品						献立のワンポイント
		1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂類 種実類	
17 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	615 チングンサイは、中国から伝わった、アブラナ科の緑黄色野菜です。シャキシャキとした食感が特徴で、中華料理には欠かせない食材のひとつです。今日は「あえもの」の中に入っています。
	中華風コンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			
	鶏肉の唐揚げ	とり					あぶら	
	チングンサイのあえもの	まぐろあがらづけ					ごま	
18 火	ごはん 牛乳							633 じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれているビタミンCは熱に強いという特徴があります。
	肉じゃが	ぶた						
	厚揚げたまご	かつおぶし たまご					あぶら	
	和風サラダ	ハム	にんじん	特選アスパラ	きんぴら		あぶら	
19 水	和風牛乳	あずき	ぎゅうにゅう				ちちごめ こめ	660 毎月19日は食育の日です。今日の給食は入学・進級お祝い献立です。お祝いの季節と出世魚のさくら、お祝いデザート
	お粥	ぶた		にんじん みつば	ごぼう えのきたけ しいたけ たけのこ			

旬の食材や地場産物
季節の食材や地元の食材が積極的に使われています。

食育の日
地元の食材を使った料理などが取り入れられています。

栄養価
給食は、低学年、中学年、高学年で、主食や一部のおかずの量が違います。これは3・4年生のエネルギーとたんぱく質の量です。

献立のワンポイント
その日の給食で伝えたいことが書かれています。

4月の献立表に「給食について」の記事がのっています。年度初めのこの機会に、一度読んでみてください。

はじめまして。栄養教諭の金山明子です。給食の献立を考えたり、給食や授業の時間などに食育の指導をしたりします。