

今週から給食が始まりました。今年度も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ひます。



あたらしいクラスでの給食

## こんだてひょう 献立表を見てほしい...

今年度から献立表が配信となり、冷蔵庫などに貼っていつも目にするということが減るかもしれません。しかし、夕食の参考にするだけでなく、食品の分類や旬の野菜がわかるなど、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。

今日の給食  
何かな？



● 給食クイズ ●  
給食に出るご飯は  
何種類ある？  
→ 答えは下にあります。

<p><b>たんぱく質</b> の多い食品 筋肉や血液をつくります。</p>	<p><b>無機質</b> の多い食品 じょうぶな骨や歯をつくります。</p>	<p><b>ビタミン</b> の多い食品 体の調子をよくまします。</p>	<p><b>炭水化物</b> の多い食品 勉強や運動の力のもとになります。</p>	<p><b>脂質(油)</b> の多い食品 運動する力のもとになります。</p>
--	---	---	---	--

### 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	ポイント
17 水	じゃがいものクリームスープ 照り焼きチキン グリーンサラダ ペペーリツユ(中)	赤: たんぱく質の多い食品 緑: ビタミンの多い食品 黄: 炭水化物の多い食品	今年度から栄養素の名前を載せています。 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。 今月の地場産物 <愛知県産> 裏面に地場産物が載っています
18 木	ご飯 牛乳 中華風豆乳スープ 肉団子の旨酢あん (小1個・中2個) チゲンサイのごまサラダ	赤: たんぱく質の多い食品 緑: ビタミンの多い食品 黄: 炭水化物の多い食品	今年度から栄養素の名前を載せています。 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。 今月の地場産物 <愛知県産> 裏面に地場産物が載っています
19 金	赤飯 牛乳 春の吉野汁 さわらの揚げ煮	赤: たんぱく質の多い食品 緑: ビタミンの多い食品 黄: 炭水化物の多い食品	今年度から栄養素の名前を載せています。 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。 今月の地場産物 <愛知県産> 裏面に地場産物が載っています

食育の日 5月から「日本全国食巡り」として全国の料理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月の献立表の裏面にも「献立表の見方」について載っています。一度読んでみてください。

栄養教諭の金山明子です。給食の献立を考え、給食や授業の時間などに食育の指導をする、学校の管理栄養士です。

答え: 6種類 (ご飯・麦ご飯・玄米ご飯・五穀ご飯・わかめご飯・赤飯) ... あなたはどれが好きかな?

