

10日から新しい学年での給食が始まり、1年生も来週月曜日から給食が始まります。

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、食に関わるさまざまなことを、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います。



献立表を見てくださいませんか？

昨年度から献立表が配信となり、アンケート結果では献立表を見る機会が減ったという児童や保護者が少なくありませんでした。夕食の参考になるだけでなく、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、こまめに献立表を見てみましょう。



あす明日はカレーね
さわらって成長で
名前が変わるんだね

たんぱく質
の多い食品
筋肉や血液をつくります。

無機質
の多い食品
じょうぶな骨や歯をつくります。

ビタミン
の多い食品
体の調子をよくします。

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。

五大栄養素の名前が載っています。

★ちのちの食の具
★いわしの唐揚げ
★いわしの唐揚げ
(14~5月・中5~6月)

日本全国食めぐり 昨年度から「日本全国食めぐり」として、月に一度全国の料理が取り入れられています。

一口メモのある日 日にちに○が付いている日には一口メモのポスターがあります。

献立名		おもな働きと食品					
日	曜	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	献立のワンポイント
25	金	魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ・果物	穀類・芋類 さとう	油脂類 種実類	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。「ちのちの食の具」は、唐揚げという料理です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。「いわしの唐揚げ」は、かたくいしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。
26	土	魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ・果物	穀類・芋類 さとう	油脂類 種実類	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。「ちのちの食の具」は、唐揚げという料理です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。「いわしの唐揚げ」は、かたくいしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。
27	日	魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ・果物	穀類・芋類 さとう	油脂類 種実類	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。「ちのちの食の具」は、唐揚げという料理です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。「いわしの唐揚げ」は、かたくいしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。
28	月	魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ・果物	穀類・芋類 さとう	油脂類 種実類	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。「ちのちの食の具」は、唐揚げという料理です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。「いわしの唐揚げ」は、かたくいしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。
29	火	魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ・果物	穀類・芋類 さとう	油脂類 種実類	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。「ちのちの食の具」は、唐揚げという料理です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。「いわしの唐揚げ」は、かたくいしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。
30	水	魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ・果物	穀類・芋類 さとう	油脂類 種実類	今月の「日本全国食めぐり」は広島県です。「ちのちの食の具」は、唐揚げという料理です。炊き上がったご飯にいろいろな野菜を混ぜ込んだご飯です。「いわしの唐揚げ」は、かたくいしに片栗粉を付けて揚げたものです。広島県では学校給食にも出ています。

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
＜みよし市産＞
米・米穀
＜愛知県産＞
玄米・餅肉・大豆・豆腐・生揚げ・油揚げ・豆腐・米のみそ
牛乳・卵・りんご・バナナ・ササゲ・小松菜・三つ葉・キャベツ
※ 天候等の都合により地場産物が入れないときは、産地が変更となる場合があります。
※ はじめに「旬」のマークで表示しています。

裏面に地場産物が載っています

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。ぜひ読んでみてください。

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。

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。

