

給食・食育だより



令和5年10月号
 棚倉町学校給食センター

朝夕、涼しい風が心地よくなってきました。今の季節が一番過ごしやすいと思います。
 おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

食べ物の働き

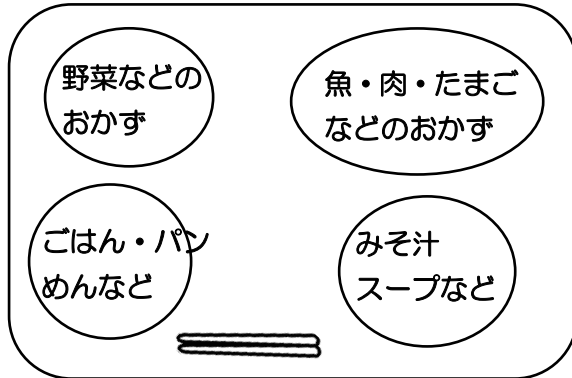
☆ひとつの食べ物で、栄養のバランスがよい食べ物はありません。そのため、いろいろな食べ物を食べたほうが良いのです。

食べ物は体の中の働きで、大きく3つの色に分けられます。(家庭用学校給食献立予定表参照)



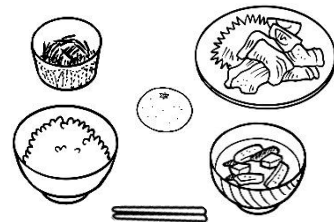
- 赤・主に体をつくる(たんぱく質・カルシウムを多く含む食品)
 肉・魚・卵・豆・乳製品など
- 緑・主に体の調子を整える(ビタミン・ミネラルを多く含む食品)
 野菜・果物・きのこ類
- 黄・主にエネルギーのもとになる。
 (糖質や脂質を多く含む食品)
 米・パン・麺類・いも類・砂糖・油など

一つ一つの食品の色分けが分からない時には食事の内容で整えることができます。



左図のような食事の形ですと栄養バランスが整いやすくなります。また、果物や乳製品などを加えると、もっとよくなります。

学校給食でもこの形をとっていますので、参考にしてください。



9月28日(木)に福島県産の食材を多く使用した給食を実施しました。

**元気倍増
 豚肉パワーランチ**

ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ
 アルファベットスープ ブルーベリーゼリー
 ☆ 表記の食材が福島県産です。米は棚倉町産



生まれ育った地域の食べ物を食べることで健康に良いという「身土不二」という言葉があります。住んでいる土地にできた食べ物が体にあうということです。

福島県の食材が60%の給食でした。