

ランチタイム1月号

☆ 今月の給食目標

感謝の気持ちで食べましょう

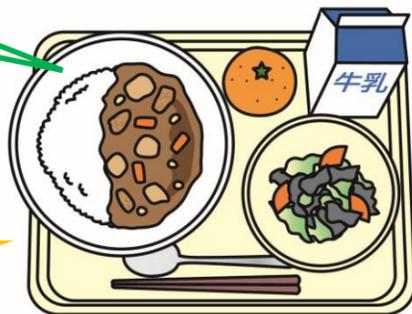
野菜や米を作る農家さん、毎日の牛乳のために牛を育てている牧場の人

野菜など食材を運んでくれる八百屋さんやお肉屋さん

給食のメニューを考える栄養さん、給食を作っている調理員さんなど

たくさんの方が給食には関わっています。

みなさんの健康や成長を思いながら、毎日の給食を作っています。



☆ 今月の栄養目標

一日の健康とそれに必要な栄養を知ろう

毎日、勉強や運動をして健康的に過ごすためには、バランスの取れた食事が大切です。

栄養が偏ると、風邪をひいたり頭が働かなかったり、元気が出ななったりします。

それぞれの栄養素が、どのような働きを持っているのか確認し、好き嫌いをなく食べるよう心がけましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

| たんすいかぶつ 炭水化物 | ししつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p> | <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p> | <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p> | <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p> | <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p> |

