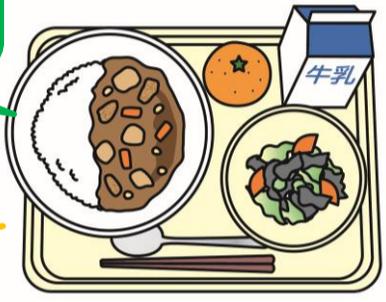


ランチタイム1月号

☆ 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士さん、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。

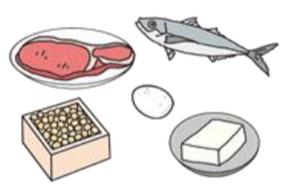


☆ 今月の栄養目標

一日の健康とそれに必要な栄養を知ろう

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な睡眠が必要です。

たんぱく質を多くふくむ



体をつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



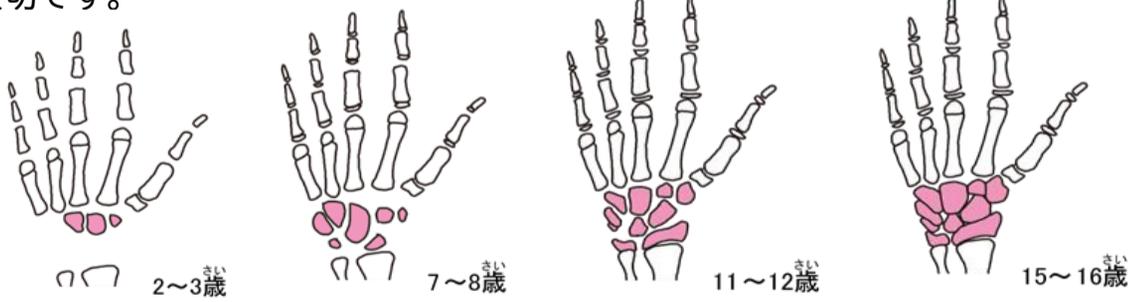
ほねや歯をつくるもとになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるもとになる

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。
 そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。
 下のイラストのように、みなさんの体は、体の成長に必要な骨が作られる大切な時期です。
 骨をつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとることはとても大切です。



「主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

- 主食... ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)
- 主菜... 魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず
- 副菜... 野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず