

令和3年



10月こんだてひょう

(きなさしょうがっこう)

長野市兜無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

Main menu table with columns for Day, Dish, Milk, Side, Main, Dessert, Energy, Fat, and Salt. Includes 29 rows of daily menu items.





こんげつ 今月の目標
 もくひょう

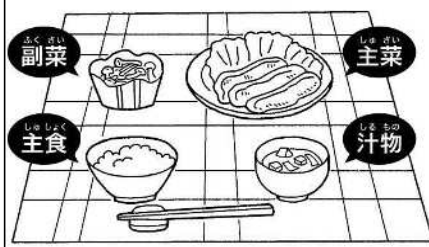
好ききらいなく何でも食べよう

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、味覚の秋といわれるように、旬の食べ物が多く出回る時期でもあります。給食でも、旬の味を取り入れるようにしています。健康的な毎日を送るためにも、好き嫌いせず、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

★健康な体は栄養バランスの良い食事から★

偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくりまします！

知っておきたい！ 献立の基本

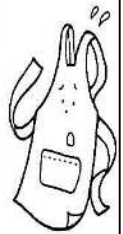


献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日