

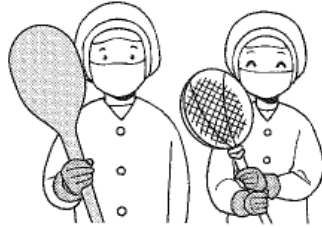
給食だより 4月

徳島文理小学校

学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

副菜

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

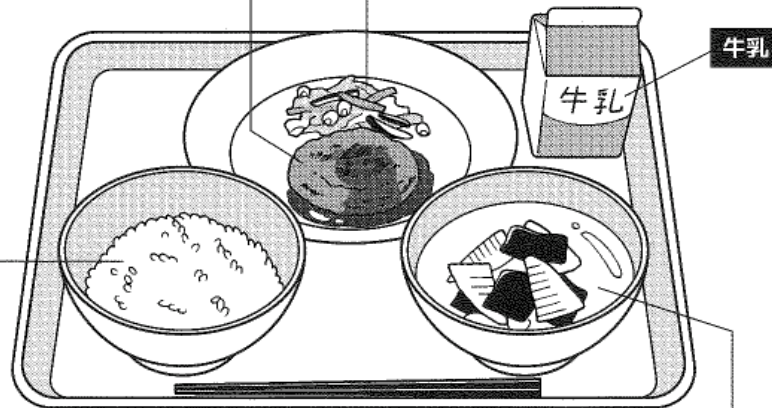
牛乳

主食

ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

汁物

みそ汁、スープなど。



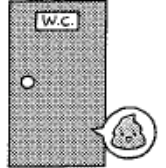
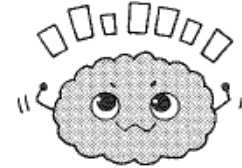
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる

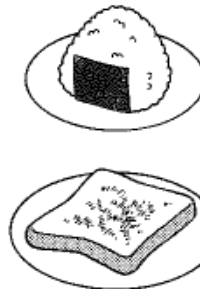


朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給だけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1

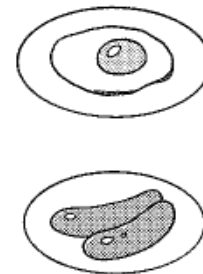
まずは主食を食べよう



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2

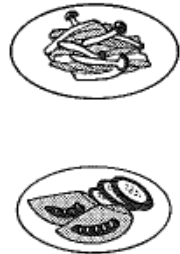
次に主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ 3

次に副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。