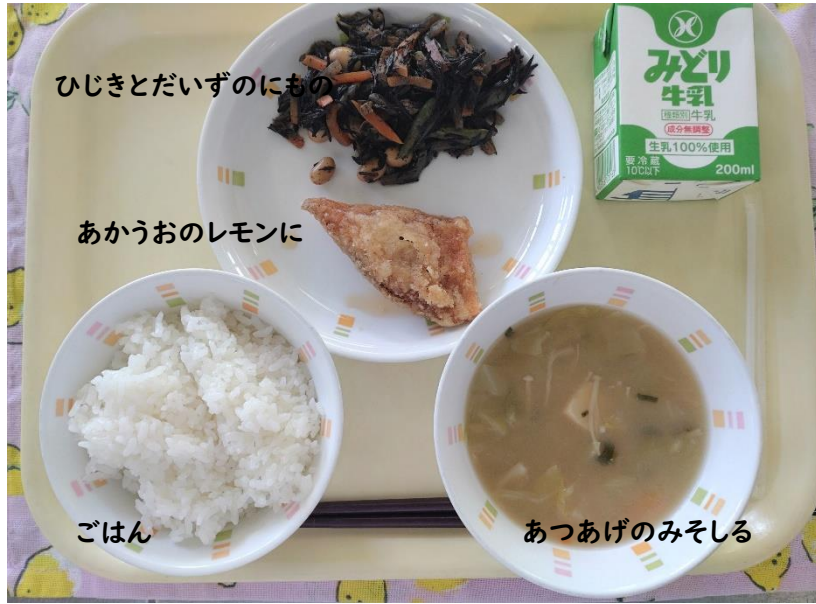


きゅうしよく
1月15日(月)の給食



きゅうしよく
1月16日(火)の給食



こんだて きほん
献立の基本

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの
主食+主菜+副菜+汁物

く あ えいよう
を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

しゅしよく たんすいかぶつ
主食・・・炭水化物

しゅさい しつ ししつ
主菜・・・たんぱく質や脂質

ふくさい しるもの おきしつ しよくもつせんい
副菜、汁物・・・ビタミン、無機質、食物繊維

きよう こんだて きほん こんだて
今日の献立は基本の献立です。

あ かんが
どれに当てはまるか考えてみましょう。



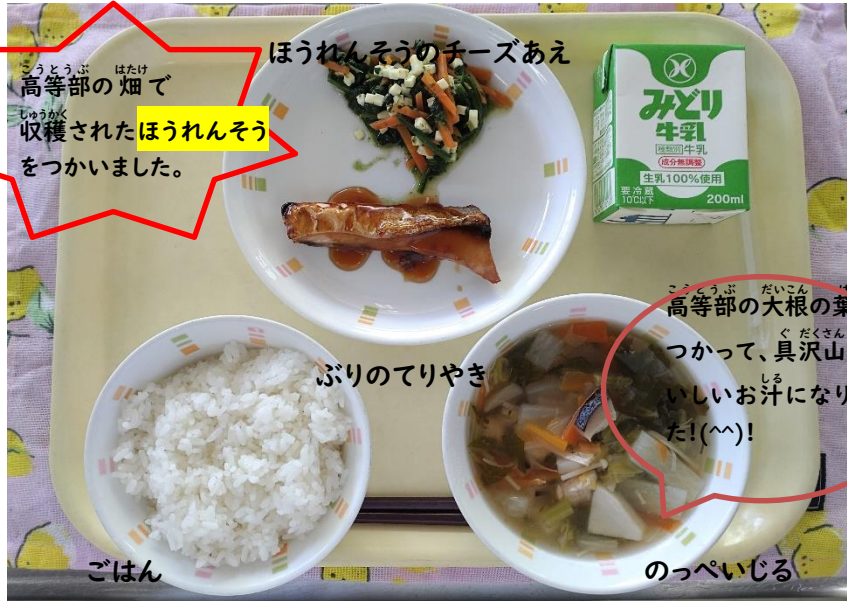
ふゆやさい やさい はい
冬野菜のスープパスタにはたくさんの野菜が入っています。野菜は、体のさまざまな機能を調整するビタミンや、べんぴよぼう やくだ しよくもつせんい ほうふ ふく
便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
きよう こうとうぶ とど
今日は高等部から届けられた「みずな」と「だいこん」を
使いました。みずな てつ ほうふ ふく
水菜は鉄やカルシウムなどが豊富に含ま
れています。せいちょうき たいせつ えいようそ
成長期にとりたい大切な栄養素です。



だいこん

みずな

きゅうしよく
1月17日(水)の給食



こうとうぶ はたけ
高等部の畑で
しゅうかく
収穫されたほうれんそう
をつかいました。

ほうれんそうのチーズあえ

こうとうぶ だいこん
高等部の大根の葉も
つかって、具沢山のお
いしいお汁になりまし
た!(^)!
のっぺいじる

ほうれんそうのビタミンC

なつ ふゆ
夏と冬でこんなに違います。

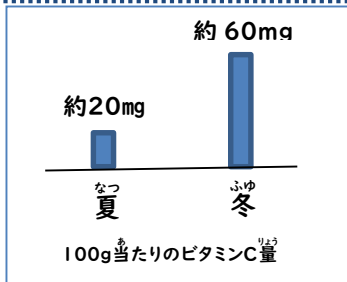
ほうれんそうは、β-カロテンや

ビタミンCなどが豊富です。

ねんじゅう なつ しゅうかく しゅん ふゆ しゅうかく
1年中とれますが夏に収穫したものと、旬の冬に収穫したもの

とでは、ビタミンCの量に違いがあります。旬に食べるのが

いちばん えいよう
一番おいしく、栄養もたくさんとることができますね。



きゅうしよく
1月18日(木)の給食



みかん

いためごぼうサラダ

ミルクパン

ポークビーンズ

きょう くだもの
今日の果物は



ほうふ はだあ かぜよぼう
みかんは、ビタミンCが豊富なため肌荒れや風邪予防に
こうか
効果があるといわれています。

しゅん くだもの ひょう
旬の果物チェック表

しゅん とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。くだもの旬を見てください。

はる		なつ		あき		ふゆ	
しらぬひ (デコポン)	びわ	さくらんぼ	ブルーベリー	メロン	もも	バナナ	オレンジ
いちご	きよみ	すいか	ぶどう	りんご	なし	グレープ	フルーツ
みかん	みかん	りんご	かき	りんご	なし	パイナップル	アップル

通年(輸入)

きゅうしよく
1月19日(金)の給食



人気のキムタクごはんの登場です。長野県の塩尻市内の学校のメニューです。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。そこで漬物をおいしく食べてもらうために考え出された家庭料理だそうです。キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用、辛み成分のカプサイシンは脂肪燃焼効果、ベーコンにはビタミンB、体の中でお米の炭水化物をエネルギーにかえる手助けをしてくれます。持久走でエネルギーを使いますね！しっかり食べましょう！



しよくじ
スポーツと食事



スポーツをして「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？食事は練習と同じくらい大切なことです。

栄養バランスの良い食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これだけを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・乳製品、くだもの果物をそろえると栄養のバランスが整います。



たいせつ
大切なのは

えいよう
栄養バランス

