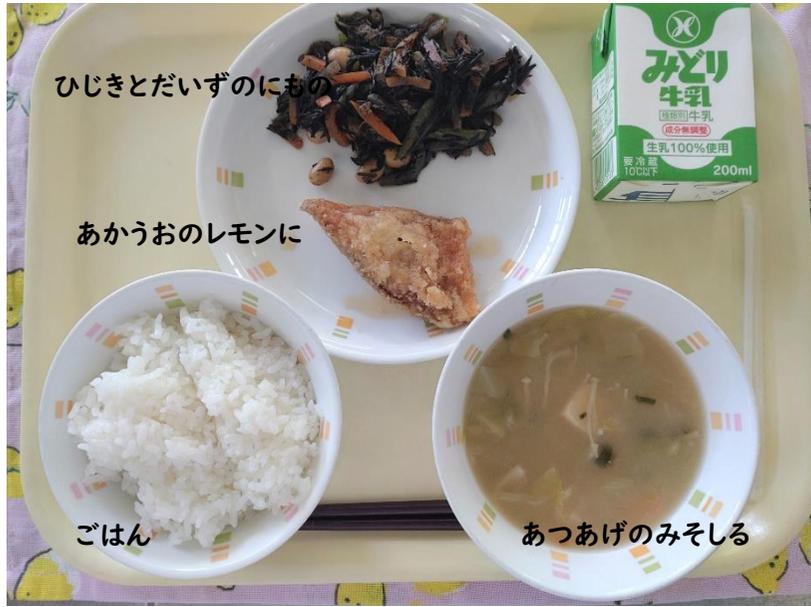


きゅうしよく
1月15日(月)の給食



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19日(金)の給食



にんき とうじょう ながのけん しおじりしない
人気のキムタクごはんの登場です。長野県の塩尻市内の
がっこう メニューです。ながのけん でんとうてき つけものぶんか はったつ
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
にかんが だ かにていりょうり かく
考え出された家庭料理だそうです。キムチに含まれる
にゆうさんきん せいちようさよう から せいぶん しぼう
乳酸菌には整腸作用、辛み成分のカプサイシンは脂肪
ねんしょうこうか からだ なか こめ
燃焼効果、ベーコンにはビタミンB、体の中でお米の
たんすいかぶつ てだす
炭水化物をエネルギーにかえる手助けをしてくれます。
じきゅうそう た
持久走でエネルギーを使いますね！しっかり食べましま
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」と思おもう人ひともいるのではないでしょうか？食しょくじ事はれんしゅう おな練習たいせつと同じくらい大切なことことです。

えいよう よ しよくじ からだ
栄養バよランスの良よい食しょくじ事はしかっかりとした体からだをつつよく
るたひつようめに必要たです。「これだけたを食つよべれば強つよくなる」
という食しょくひん品くはないので、いろいしょくひんろな食く品あを組あみ合あわ
せましょう。主しゆしよく食しゆさい・主ふくさい菜しるもの・副ぎゆうにゆう菜にゆうせいひん・汁にゆうせいひん物にゆうせいひん・牛にゆうせいひん乳にゆうせいひん・乳にゆうせいひん製にゆうせいひん品にゆうせいひん、
くだもの
果物えいようをそえいようろええいようると栄えいよう養えいようのバえいようランスえいようが整えいよういまえいようす。



たいせつ
大切なのは

えいよう
栄養バランス

