

9月給食だより

●発行日●平成26年9月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

みなさんは充実した夏休みを過ごせたでしょうか。今日から2学期が始まります。勉強やスポーツ、そして新しいことに挑戦していくためには何よりも健康が第一です。生活のリズムを整えるとともに、いろいろなものをバランスよく食べるように心がけましょう。

栄養のバランスを考えて食べよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットで極端な食事制限をしていると栄養のバランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、バランスよく食べましょう。

副菜 野菜・海藻・きのこの料理

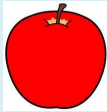
ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

主菜 魚・肉・卵などの料理

体をつくるもととなるたんぱく質が豊富です。脂質も多いため、摂り過ぎには注意しましょう。

デザート

季節の果物など



ビタミン・ミネラルの補給になります。



牛乳

成長期に欠かせない栄養である「カルシウム」を豊富に含んでいます。

主食 ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳のエネルギーであるブドウ糖を豊富に含んでいます。

汁物 みそ汁やスープなど

水分補給になるだけでなく、主菜・副菜と取りきれない栄養を補う役割があります。

<ポイント>

- 「主食＋主菜＋副菜＋その他」を基本に食事をとる。
→ 給食だけではなく、朝食、夕食でも主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- いろいろな食品を取り入れる。
→ 一部の食品群に偏らないようにいろいろな食品を食事に取り入れましょう。
- 自分の適量を考える。
→ 給食の量を思い出しながら食べましょう。
また、必要な量には個人差がありますので、体重の変化を見て調整しましょう。

