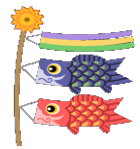




土合小 給食だより（5月号）



吹く風もさわやかな過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1ヶ月、新しい学年やクラスには、もうなれましたか？給食室でも新しい調理員さんを迎え、みんなで協力し、順調に調理作業が進んでいます。

さて、5月はじめにはゴールデンウィークがあり、旅行や遊び等の計画を楽しんでいる人も多いことでしょう。でも、この時期は、「五月病」という言葉があるように、体調をくずしやすい時です。いつもより早寝・早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

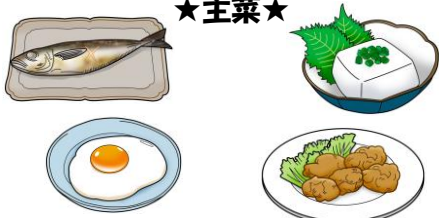
バランスのよい食事とは？

★主食★



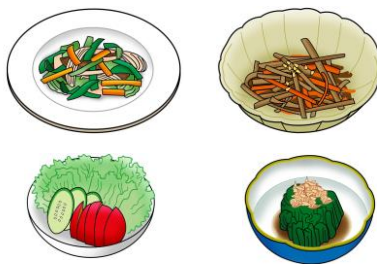
主食は体を動かし、脳を働かせるエネルギーの素を多く含む食品です。米、小麦から作るご飯、パン、麺類などで食事の中心になります。

★主菜★



主菜は、肉、魚、卵、大豆や豆腐などの大豆加工食品など、主に体を作るもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

★副菜★



副菜は、野菜など主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物、炒め物などにすると量もしっかりとれます。

★副菜（汁物）★



副菜は、量をしっかりととり、使う野菜の種類も多くなることが好ましいです。そのため具沢山の味噌汁やスープなどの汁物を加えるとよいでしょう。

4月17日から1年生の給食が始まりました。初めての給食当番のお仕事です。みんな先生のお話を真剣に聞いて、配膳も頑張っていました。



←当日の献立です。学校給食では多様な食品を組み合わせ、栄養のバランスを考えた献立を提供するとともに、徹底した衛生管理のもと調理を行っています。給食を通して6年間で様々な味を体験してもらえるように給食室一同頑張っている給食を作ります！