



給食だより



令和7年度10月
里学校給食センター

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

今月の給食目標

- ・後片付けをきちんとしよう。
- ・バランスよく食事をしよう。



「ごちそうさま」や「ありがとう」
の気持ちが伝わるように
返そうね！

給食の後片付け

食べ残したものは ルールにそって戻す



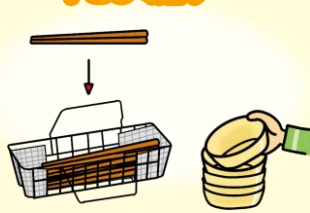
平気で捨ててしまうのでは
なく、食べ物に敬意を払いながら
丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しは ついていないかな？



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどのごみがはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

向きをそろえて やさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて。食器は音を立てないようにやさしく重ねましょう。



バランスよく食事をしよう！

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するためには欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●腹持ちがよい！



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

みんながそろえば
栄養満点！

