

# 10月給食だより

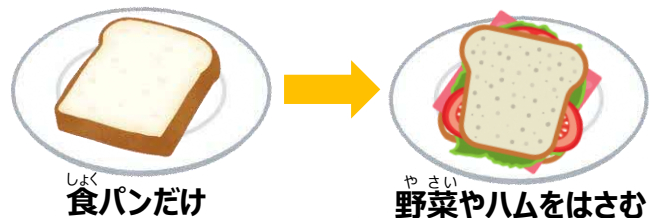
えいよう しょうじ こころ  
**栄養バランスのとれた食事を心がけよう！**

しょうじ しゅじょく しゅさい ふくさい もの く あ  
 食事は、主食、主菜、副菜、しる物を組み合わせるとバランスがよくなります。

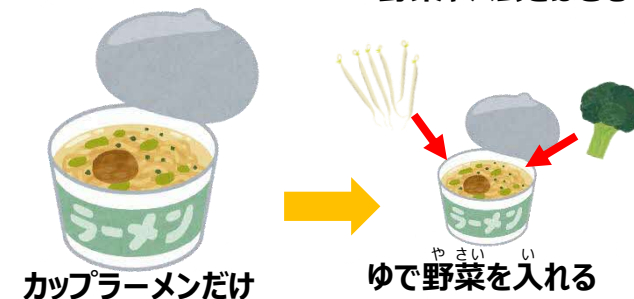


- 主食** (しゅじょく) ごはん、パン、めん類などです。たんすいかぶつ おお ふく 炭水化物が多く含まれています。
- 主菜** (しゅさい) さかな にく たまご まめ まめせいひん 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずです。たんぱく質が多く含まれています
- 副菜** (ふくさい) やさい かい 野菜、海そう、きのこ、いもを使ったおかずです。ビタミン、無機質、食物繊維を摂ることができます。
- しる物** (もの) 具材を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

えいよう  
**かんたんに栄養バランスをアップさせるには…？**



レタスやトマト、ハムをはさんで食べるだけで、バランスがよくなります。



ゆでたり、電子レンジで加熱した野菜を入れると、不足しがちな野菜をとることができます。

しゅじょく しゅさい ふくさい もの しょうじ りそら いそが とき えいよう  
 主食、主菜、副菜、しる物がそろった食事が理想ですが、忙しい時は、栄養バ  
 ランスが良くなるよう工夫してみましよう！。

がつ きゅうしよく  
**9月の給食をふりかえって**



## た もの 食べ物クイズ

りんごは、次の花のうち、どの花のなかまでしょうか？

- ① ばら
- ② さくら
- ③ コスモス



こんげつ おしゃまんべしょうざい よてい  
**今月の長万部食材(予定)**  
 ながねぎ かぼちゃ ししとう キャベツ  
 じゃがいも はくさい だいこん エンリッチミニトマト