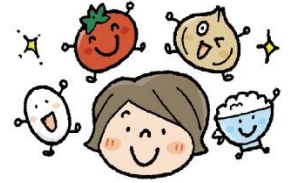


給食がより



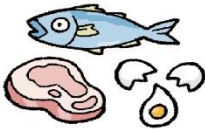

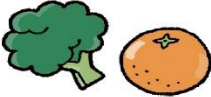


令和6年10月
さいたま市立美園小学校

「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違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。




知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 <p>おおく含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	 <p>おおく含む食品 油、バター、 マヨネーズ など</p>	 <p>おおく含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など</p>	 <p>おおく含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など</p>	 <p>おおく含む食品 野菜、果物、 きのこなど</p>

<p>エネルギーになる</p> 	<p>からだ 体をつくる</p> 	<p>からだ ちょうし 体の調子をととのえる</p> 
---	--	--

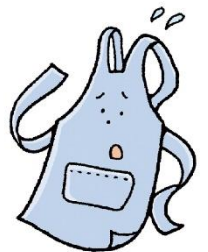
Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようによみましょう。



こんだて き なや とぎ
献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



※さいたま市のホームページ「食育ナビ」からさいたま市の学校給食のレシピがご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

検索 **さいたま市 食育ナビ** → レシピ検索
→ **一品 献立**