

令和7年度給食だより

すこやか8月号



矢巾町学校給食共同調理場

バランスよく食べましょう

「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はたらかがちなため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



知っていますか？3つの食品グループ

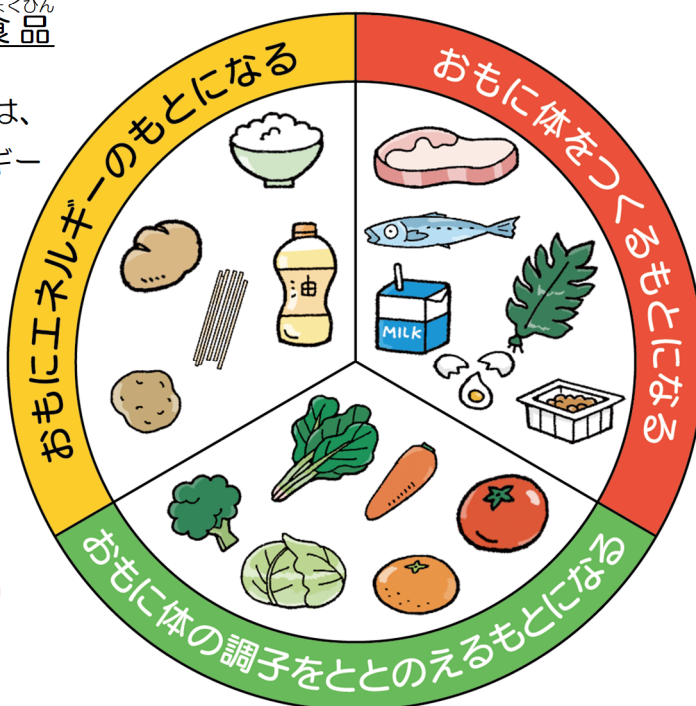
食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

黄グループの食品

黄グループの食品は、体を動かすエネルギーのもとになります。

しっかり食べると、頭のはたらきがよくなります。



赤グループの食品

赤グループの食品は、筋肉やほねなどをつくるもとになります。

しっかり食べると、丈夫な体をつくることができます。



みどりグループの食品

みどりグループの食品は、かぜなどの病気から体を守ってくれたり、おなかの調子を整えたりするはたらきがあります。

しっかり食べると、病気にかかりにくくなります。おなかの調子もよくなります。





野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜には、ビタミンやミネラル（カルシウム、鉄など）、食物せんいが多く含まれています。体に入ると、おもに体の調子をととのえるはたらきがあるので、いろいろな野菜を毎日食べましょう。



旬の野菜を食べましょう

旬とは、野菜などがたくさんとれて、味がもっともおいしい時季のことです。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節をかんじながら、積極的に食べましょう。

夏が旬の野菜は、トマト、なす、ピーマン、えだまめ、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニなどです。



野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す

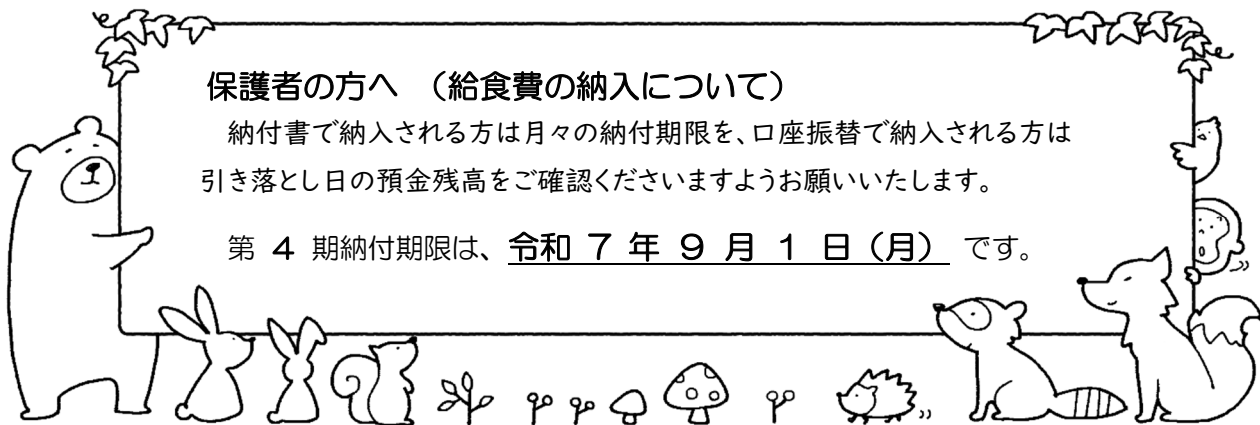


野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

保護者の方へ（給食費の納入について）

納付書で納入される方は月々の納付期限を、口座振替で納入される方は引き落とし日の預金残高をご確認くださいようお願いいたします。

第4期納付期限は、令和7年9月1日（月）です。



地産地消

今年度も矢巾町産の新鮮でおいしい食材を給食に取り入れています。

8月使用予定の町産食材は、米、大豆製品、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、なすなどです。



Instagramで
給食メニューを
毎日更新中です！

アカウント名：
yahaba_kyusyoku

