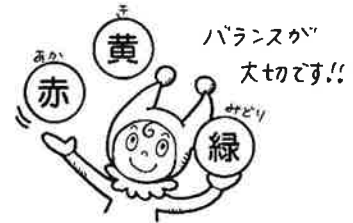


すこやか 8月号



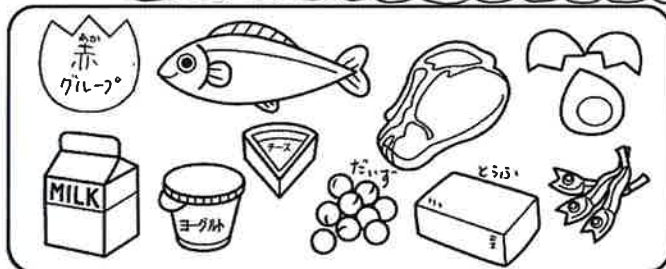
矢巾町学校給食共同調理場

健康な1作づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。その際に、めやすとなるのが食品を赤グループ、黄グループ、緑グループの3つに分けてバランスよく食べる方法です。みなさんも、3つのグループを覚えて上手に組み合わせる食べるようにしましょう。



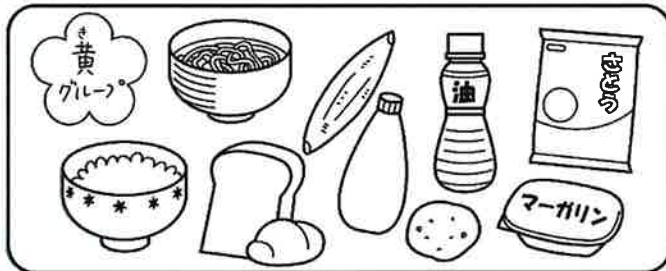
赤、黄、緑グループの

食べもの (食べものの色ではなく、はたらきで3つのグループに分けています)



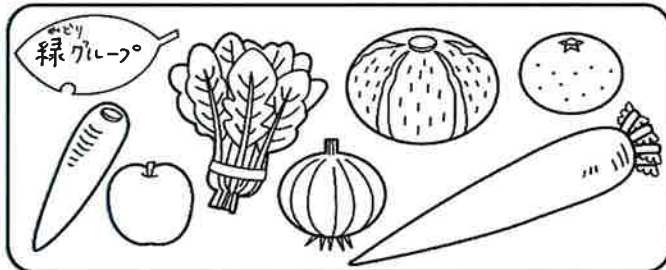
赤グループの食べもの

肉、魚、たまご、牛乳、乳製品、くだものなどです。たんぱく質が多く含まれていて、筋肉や骨などの1作をつくるもとになります。



黄グループの食べもの

ごはん、パン、めん、いも、いも、油、などです。炭水化物が油が多く含まれていて、熱や力のもとになります。



緑グループの食べもの

野菜とくだものです。ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く含まれていて、かぜ予防やべんぴ予防など、1作の調子を整えるはたらきがあります。

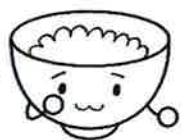
クイズ

朝ごはんのメニューを3つのグループに分けてみましょう。

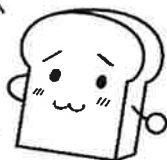
こたえはうら園にあります。



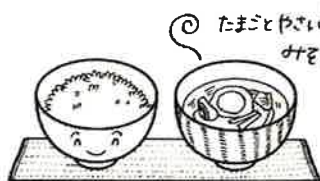
赤グループ	黄グループ	緑グループ



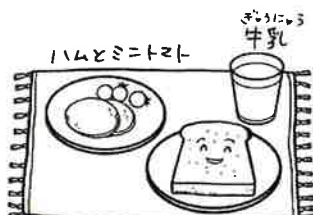
主食だけの
朝ごはんでも
大丈夫??



主食(ごはん、パン、めん)だけだと、栄養が不足して
しまいます。できるだけ、おかずや汁ものを加えて
バランスをよくしましょう。



たまごやばい入りの
みそ汁



ハムとミニトマト

牛乳

野菜はサラダでとろうとすると、

かなりの量をとらなければなりません。

簡単に多くの量をとるためには、みそ汁や
スープに野菜をたくさん入れて、具たくさんに
するのがおすすめです。



夏野菜を

たくさん食べよう!!



矢巾町でもたくさんの夏野菜を
さいばいしています!!

夏にとれる野菜を夏野菜といいます。

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、えだまめ、とうもろこし、

ズッキーニ、ゆうがお、などです。

(ズッキーニは矢巾町の特産品としても有名ですね!)

夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいて、不足した
水分を補ったり、熱くなった体を冷やすはたらきがあります。

また、紫外線から身を守るために役立つビタミンC、

ビタミンEなどの栄養素も多く含まれています。

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6年8月30日(金)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、ピーマン、トマト、ミニトマト、ゆうがお、なす、きゅうり、ズッキーニ、玉ねぎ、じゃがいも、こまつな、大豆製品です。

調理場では、調理した給食1食分について放射性物質の測定を実施しています。7月の測定結果は、厚生労働省の基準値以下でした。