

毎日元気に過ごすためには、好きなものだけでなく、いろいろな食べものをバランスよく食べることが大切です。食べものの働きを知り、「赤・緑・黄」の3つのグループに分けて考えてみましょう。

🔍 バランスよく食べるためには 🔍

体をつくるもとになる食べもの

肉、魚、大豆・大豆製品、卵は、筋肉や血、骨を作るために大事な食べものです。成長期の体は、毎日ぐんぐん大きくなるので、これらをしっかりと食べることが大切です。

からだの調子を整える

野菜、きのこ、海藻類、果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれていて、風邪を引きにくくしたり、おなかの調子を整えたりしてくれます。

エネルギーのもとになる

ごはん、パン、めん、いも、油などは、体や頭を動かすための大事なエネルギーのもとになります。朝食でしっかりととることが一日の集中力につながります。

放送給食委員会では、毎朝、給食室前のボードにその日の給食を「赤・緑・黄」の3つに分けて紹介をしています。ぜひ、見てください。

10月の給食

給食目標「バランスの良い食事について考えよう」

ねらい「栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる。」

季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん かつお さけ さば しらす干し
みかん

友好都市献立

- 「沖縄県那覇市」 1日（木）

タコライス（ごはん） ベジタブルスープ 牛乳

- 「韓国・^{フチョン}富川市」 21日（水）

ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳

新献立

- 「豆腐団子汁」 8日（木）

豚肉・絞豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせ、給食室で手作りした豆腐団子が入った汁ものです。

- 「ヤンニョムチキン」 21日（水）

揚げたとり肉を韓国の伝統的な調味料であるコチュジャンと、にんにく、しょうが、砂糖、トマトケチャップなどで作ったたれ（ヤンニョム）と和えます。

自校献立

10月30日（金）に白幡台小学校、1回目の自校献立の実施を予定しております。献立内容は決定次第、給食だよりでお知らせいたします。

献立表につきましては、市教委 HP もしくは「川崎市 LINE 公式アカウント」にてご確認ください。右の QR コードから市教委 HP にアクセスできます。

