



12月 給食だより

毎日元気に楽しく過ごすために・・・

意識しよう！栄養のバランス

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違い、「これだけ食べたら体が強くなる！」という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせて食べるよう心がけましょう。



3つの食品のグループ

食品は、栄養素の働きによって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、栄養バランスのよい食事になります。



赤色のグループ

おもに体をつくるもとになる食品

たんぱく質・・・魚、肉、卵、大豆・大豆製品など
無機質・・・牛乳・乳製品、小魚、海藻など



緑色のグループ

おもに体の調子をととのえるもとになる食品

緑黄色野菜・・・・・・にんじん、トマト、小松菜など
そのほかの野菜や果物・・・キャベツ、もやし、きのこ、りんごなど



黄色のグループ

おもにエネルギーのもとになる食品

炭水化物・・・米、パン、めん、いも、砂糖など
油脂・・・・油、バター、マヨネーズなど



給食は栄養のバランスが満点です！

給食では、赤色、緑色、黄色の3つのグループの食品がバランスよくとれるように献立が立てられています。「どの食品がどのグループかな?」「バランスよく食べられているかな?」と考えながら食べてみましょう。

どの食品が
どのグループ
かな?



こちら給食
センターです!!



富士宮市のホームページやクックパッド公式キッチンでは給食の人気献立のレシピを紹介しています。人気の揚げパンやカレー南蛮など新しいレシピも追加されているので、チェックしてみてください！

家庭でも作りやすいようアレンジしてあります。是非御活用ください。

富士宮市公式
ホームページ
はこちら

