



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	月	ごはん		ぶたにくのみそいため いそかあえ いもちじる	ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ はくさい エリンギ	たまねぎ しろねぎ しょうが	米 いもち さとう でんぶん	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊 今月の目標 なつをげんきにすごす しょくせいかつを まなぼう 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 ◇◆7月3日◆◇ 🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊 オリンピック応援献立 サンジェルマンスープは、グリーンピースを使ったスープです。大山鶏のプロバンス風は、鶏肉をこんがり焼いてトマトソースをかけます。ラビゴットはフランス語で「元気がでる」という意味があります。もうすぐフランスでオリンピックが始まります。みなさんの声援を届けましょう。 🇯🇵

担当 栄養教諭 福井 千穂



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵、中心とした茹かず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類、中心とした茹かずや汁類
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 	+	主菜 	+	副菜
---------------	---	---------------	---	---------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。

冷やし中華 	卵サンド 	パン (主食) 卵 (主菜)
------------------	-----------------	-------------------------------------

副菜を追加！