

食育だより

11月の給食目標

「献立について関心をもとう」



9月の食育だよりで、食品は3つのグループに分けられるというお話をしました。

★チャレンジ★

ぜひ、お子さんと一緒に、挑戦してみてください

今日の給食に使われている食材を、3つのグループに分けてみよう！

10/19のこんだて

食パン・メープルジャム

牛乳・トマトミートオムレツ

さつまいものミルク煮

レタス入りマカロニスープ

主に使われている材料は…

レタス、牛乳、バター、トマト、食パン、にんじん

生クリーム、卵、豚肉、玉ねぎ、砂糖、マカロニ

ウインナー、メープルジャム、キャベツ、さつまいも

体をつくるもとになる

赤色のグループ

ヒント：牛乳やお肉、卵など…

体の調子を整える

緑色のグループ

ヒント：トマトなどの野菜…

体を動かすエネルギーのもとになる

黄色のグループ

ヒント：パンやバター、甘いものなど…

※答えは、10月の献立表をチェックしてね！

知っておきたい！献立の基本！

献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・

主菜・副菜・汁物を決めましょう。

主食：米、パン、めんなどから選ぶ

主菜：魚、肉、卵、豆、豆製品から選ぶ

副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ

汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

副菜

主菜



主食

汁物

