

# 給食だより



平成30年4月26日  
新潟市立赤塚小学校

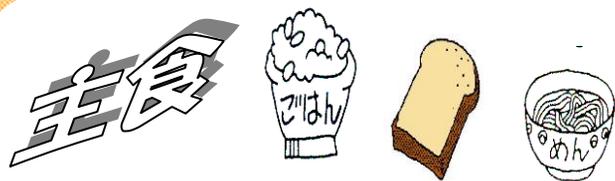
もうすぐ運動会!!

うんどう えいよう  
運動のための栄養をきちんととりましょう

人は、静かに座っていたり、寝たりしている間でもエネルギーを使っていますが、運動をすると特にたくさん消費することになります。また、消費したエネルギーを食事からきちんととらないと、体に必要な栄養が不足してしまいます。今月は運動会があります。練習や本番で元気よく体を動かすためにも、毎日の食事ですっかり栄養がとれるようにしたいですね。そこで…

しゅしょく しゅさい ふくさい けんこう からだづく  
「主食、主菜、副菜、+1」で健康な体作りを!

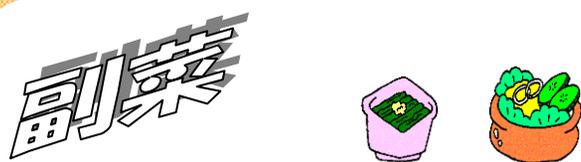
学校給食には「主食、主菜、副菜」がそろっています。主食、主菜、副菜がそろった食事になると、いろいろな種類の食べ物を食べることになり、しっかり栄養がとれるからです。苦手なものが入っているからと食べないでいると、健康な体をつくることができません。給食だけではなく家でも「主食、主菜、副菜」を食べて、健康な体づくりをしましょう。1日に一度、果物や乳製品を食べると、さらによい食事になります。



主食は、米・パン・めん類などの穀類です。主として糖質性エネルギーの供給源です。

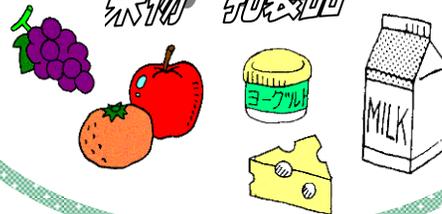


主菜は、魚・肉・卵・大豆製品（豆腐・油揚げなど）などを使った中心となる料理です。主に良質のたんぱく質の供給源になります。



副菜は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理です。主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補います。

+1 果物・乳製品



丈夫な骨をつくったり、筋肉や体の調子をととのえたりするはたらきをします。