

給食・食育だより

No. 5



毎日バランスのよい食事をしていますか。

いつも食べている給食は、バランスよく栄養が摂取できるように、南相馬市の栄養士の先生方が工夫していただき作られています。必要なエネルギー量などを計算されているため、できるだけ残さず食べるように心がけましょう。苦手なものも一口挑戦することが大切です。しかし、給食だけでは一日に必要な栄養素が全て摂取できるわけではありません。毎月配付する献立表に表記してある3つのグループを参考にしながら、一日三食バランスのよい食事になるように心がけましょう。



栄養バランスのとれた食事をとろう！



やってみよう！

一日の食事振り返りシート

□ 今日の食事を振り返ってみましょう。

〈シートの書き方〉

○食べた食材ごとに分類し、当てはまる欄に記入しましょう。

※ひとつの料理でも2か所に○を書く場合があります。例えば、お寿司なら**ごはん**と**魚**の組み合わせなので**主食**と**主菜**に○を書きます。

	主菜	主食	副菜	汁物
朝				
昼				
夜				

全部の欄が埋まりましたか？赤・黄・緑の食材のうち、食べていないものがあれば、明日からの食事で積極的に食べるようにしましょう。それぞれの食事で**主菜**・**主食**・**副菜**・**汁物**を食べることが理想的です。

