

給食だより

2014

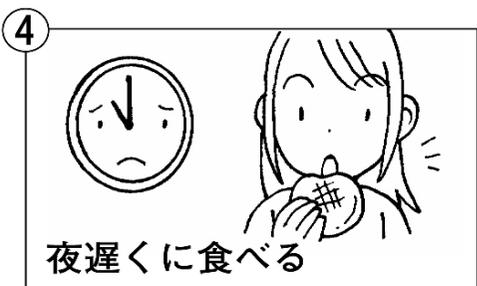
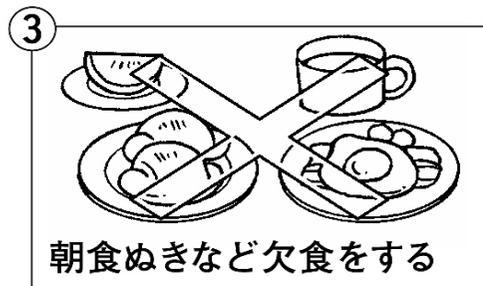
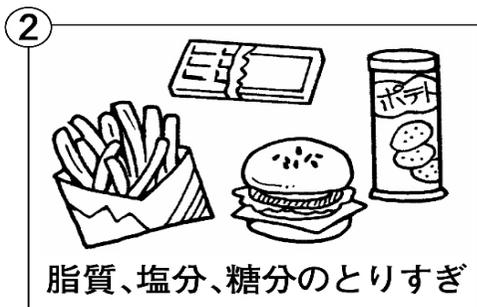
11月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 11月の栄養目標 体の調子を整える食べ物を知ろう

食生活を見直して生活習慣病を予防しよう!!

大丈夫ですか？あなたの食習慣



食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝要です。

生活習慣病予防は今からはじめよう!

食べ過ぎないようにしよう

- ① 朝ごはんを毎日しっかり食べよう
- ② 栄養バランスのよい食事をとろう
- ③ 糖分、脂質、塩分をとりすぎないようにしよう
- ④ 野菜や果物をしっかり食べるようにしよう
- ⑤ 食物繊維の多い食品を食べるようにしよう
- ⑥ よくかんで、早食いをしないようにしよう
- ⑦ 外遊びや運動を毎日しよう



バランスのよい

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



..... 献立紹介 高菜チャーハン

<材料 4人分>

- 水 1+1/2カップ
- 米 240g
- ごま油 小さじ1
- 古根 2g
- 豚ももこま 40g
- 根深葱 60g
- 高菜漬 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- しろごま 大さじ1

<作り方>

- ①米を洗米し、ざるにあげておく。
- ②豚肉は一口大、高菜は小口切り、
- ③フライパンにごま油を入れ古根、豚肉、ねぎ、高菜を炒める。
- ④お米を加え、炒める。
- ⑤水と調味料を入れる。
- ⑥炊きこみ、仕上げにごまをふりかける

