

10月 給食だより

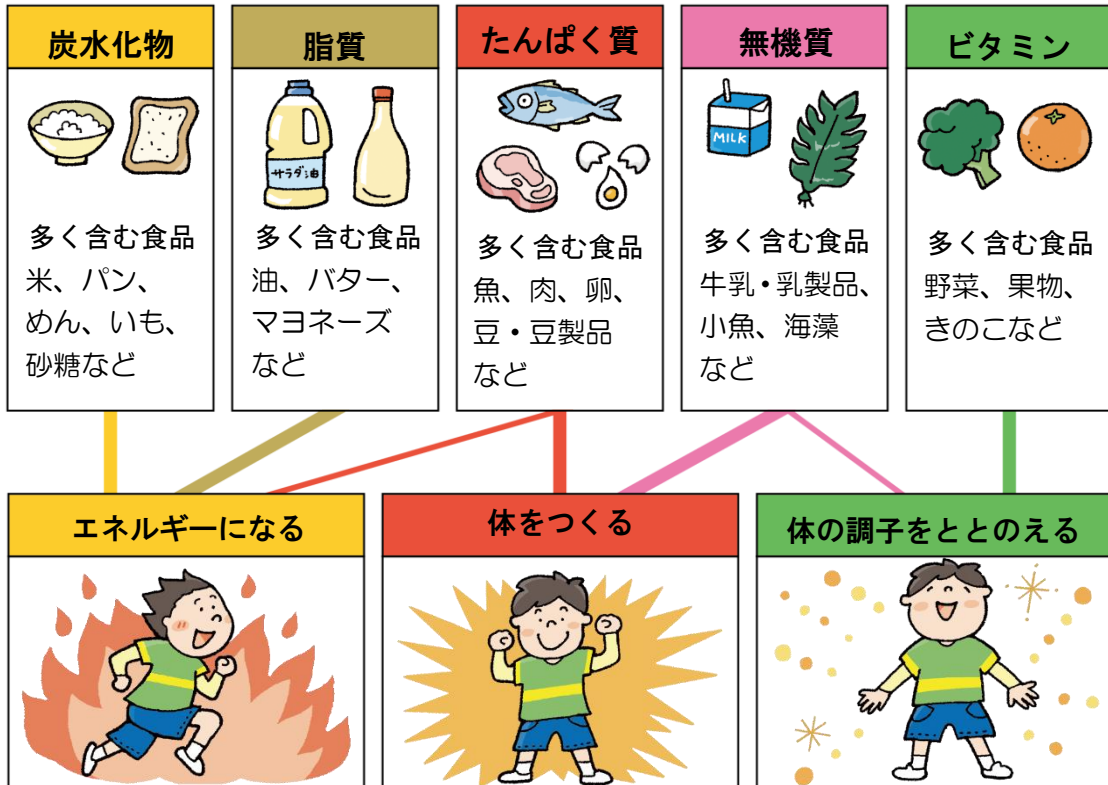


太田市立宝泉中学校

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



五大栄養素の働き

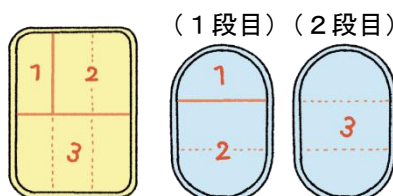


献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスの
よい
弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

10月24日は学校給食ぐんまの日です

群馬県や地域でたくさん作られている農産物を学校給食に使うことで、ふるさと群馬の良さを再確認し、農業への関心を高めることをねらいとして制定されました。宝泉中学校では、24日は日曜日なので、22日に『学校給食ぐんまの日メニュー』を提供します。群馬県でとれた農産物をたくさん使用した献立にしました。みなさんが給食を通して、自分たちの住んでいる地域に関心をもち、そのすばらしさを再発見してもらえると嬉しいです。

