

きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

春日部高等学校
定時制
2018年6月

6月は、食育月間、19日は食育の日です！！

じめじめした、梅雨がきます。暑かったり、涼しかったりと気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。

朝寝坊をせず、規則正しい生活リズムと三食の食事をきちんと食べ、元気な身体を作りましょう。身体が元気だと、心も元気になります！毎日、明るく給食を食べにきて下さいね。調理員さん共々、待ってまーす！！




あさ
朝

ごはんから

赤

黄

緑



朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！

むずかしく考えなくて済む栄養バランスは？

「健康のために、バランスの良い食事をしましょう」と言われると、どのような食事が良いのか、考えてしまうのではないのでしょうか。たんぱく質や脂質、それにビタミンやミネラルなど、いろいろな栄養素をバランス良く摂取できるような食事というのは理解できても、実際にメニューを考えて調理し口に入れるまでの過程を踏むのは、なかなか困難です。

日本古来の食事の定番は、白く炊きあがったお米とおかず。おかずは煮魚や焼き魚、そして野菜の煮物やおひたしなどがあげられます。じつは、この日本古来の食事の内容が、バランスの良い食事の代表例なのです。



「副菜」の量を「主食」の量の倍にすると、よりいっそう理想的な食事に近づきます。