

# 4月16日(金)

## きゅう しょく まな 給食から学ぼう

きゅうしょく こころ からだ けんこう せいちよう  
給食は、みんなの心も体も健康に成長することが  
できるように、黄、赤、緑の食べ物がそろった栄養の  
バランスがとれた食事です。  
また、郷土食や行事、外国の  
料理などから、地域の文化や伝統などを  
知ることもできます。



クイズ6 給食のパンは何種類あるでしょうか。

① 3種類

② 6種類

③ 10種類

### 一口メモ

まいにちた きゅうしょく そだ  
○毎日食べている給食は、育ちざかりのみなさんの  
こころからだけんこうそだえいようかんが  
心と体が健康に育つように栄養のバランスを考え  
ています。主食は、1週間の中で、ごはんの日が3日、  
パンの日が2日です。

きょう ぎゅうにゅう  
○今日のこんだては、「コッペパン、いちごジャム、牛乳、  
に からだかんが やさい  
煮こみハンバーグ、コーンスープ、焼きかぼちゃ」です。  
みんなの体のことを考えているので、野菜もしっかり  
使っています。たまねぎ25g、キャベツ30g、にんじん10g  
スイートコーン(クリーム缶)30g、コーン10g、パセリ0.5g  
かぼちゃ40gを使っています。今日のこんだての野菜は、  
あ 合わせて145.5グラムも使っています。

しょうがくせい けんこう からだづく にち  
小学生のみなさんは、健康な体作りのためにも1日

やさいた  
300グラムの野菜を食べるとわれています。  
まずは、給食の野菜をしっかり食べるよう  
しましょう。

### 【おまけクイズ】

きゅうしょく ことし とうじょう  
給食のパンで今年から登場しないパンは、どれでしょうか。

① ライ麦パン

② おさつパン

③ 食パン

キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県	マッシュルーム(水煮)	千葉県
たまねぎ	兵庫県	パセリ	静岡県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①

### きょうのこんだて

コッペパン(いちごジャム)  
きゅうにゅう  
にこみハンバーグ  
コーンスープ  
やきかぼちゃ

き	おもにエネルギーのもととなる コッペパン、いちごジャム あぶら
あか	おもにからだをつくる きゅうにゅう ハンバーグ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、スイートコーン コーン、にんじん、パセリ かぼちゃ

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう

