


4月16日(金)

きゅう しよく まな

# 給食から学ぼう

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のとれた食事です。

また、郷土食や行事食、外国の料理などから、地域の文化や伝統などをすることもできます。



きょうのこんだて

コッペパン(いちごジャム)  
ぎゅうにゅう  
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になる 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 ぎゅうにゅう ハンバーグ
みどり	おもにからだのちようしをととのえる 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

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 きゅうしよく 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、  
ひ ふつか  
パンの日が2日です。

きょう  
○今日のこんだては、「コッペパン、いちごジャム、牛乳、  
に ぎゅうにゅう  
煮こみハンバーグ、コーンスープ、焼きかぼちゃ」です。  
みなさんの体のことを考えているので、野菜もしっかり  
つか  
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  
つか きょう やさい  
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 からだつく にち  
小学生のみなさんは、健康な体作りのためにも1日

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に  
しましょう。

## 【おまけクイズ】

きゅうしよく ことし どうじょう  
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 □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

