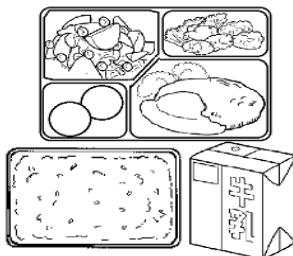


給食で栄養を考えましょう

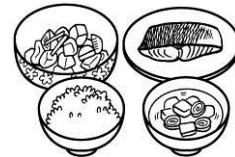
今月の献立

「酢どり、赤魚の中華焼き、粉ふきいも、
チングンサイとコーンの炒めもの、もやしのナムル、
中華スープ、米飯、牛乳」より



栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



主食：ご飯・パン・めん類など→炭水化物

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など→たんぱく質・無機質

副菜：野菜・きのこ・海藻・果物・いも類など→ビタミン

◇いも類は炭水化物も含みます。油脂（脂質）は、料理や調味料でとることができます。

「今月の献立」で見てみると・・・

主食：ご飯→炭水化物

主菜：「酢どり」鶏肉→たんぱく質

たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ（缶）・生しいたけ・しょうが・にんにく・
パインアップル（カット缶）・油（菜種）・サラダ油（綿実）・ごま油・でんぶん

「赤魚の中華焼き」赤魚→たんぱく質

副菜：「粉ふきいも」じゃがいも→ビタミン

「チングンサイとコーンの炒めもの」チングンサイ・コーン（冷）→ビタミン

「もやしのナムル」もやし→ビタミン

ごま油、いりごま（白）、砂糖

汁物：「中華スープ」ニラ・乾燥わかめ→ビタミン

飲み物：牛乳→無機質

大阪市の給食は毎回、主食・主菜・副菜・飲み物がそろった献立になっており、塩分などに着目し、健康的で栄養バランスのよい献立を作成しています。平成26年11月から、独立行政法人「国立循環器病センター」が開発した、塩分控えめで素材の旨みを引き出し、おいしく食べることができる「かるしおレシピ」を給食に導入しています。

2月分の献立では「豚肉のみそ炒め」「酢どり」が、「かるしおレシピ」を参考にしたものでです。

成長期にある中学生は、栄養バランスのよい食事が必要です。

☆好き嫌いしないで、残さずしっかり食べましょう！