

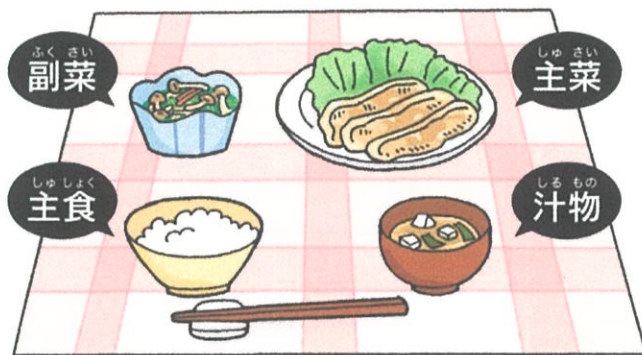


令和6年9月30日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
栄養職員 八代 美弥子

「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。



知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

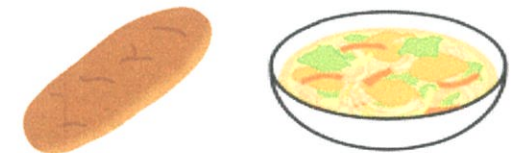
知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



◎今月の給食から◎

～米粉を使った給食～



16日のチーズドッグは、米粉入りのパンを使用しています。また、23日の給食は、米粉で作ったニョッキのトマト煮です。

米粉とは、米を粉にしたもので、古くからせんべいや和菓子に使われてきました。最近では、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、めん類などの様々な加工品が米粉で作られるようになりました。

～都民の日給食～

10月1日は都民の日です。この日に因み、10月2日には、東京の郷土料理である深川飯と、東京にゆかりのある小松菜を使ったサラダ、江戸甘味噌の味噌汁が登場します。江戸甘味噌とは、江戸時代中期に開発された、たっぷりの麴を使った甘みと少ない塩分が特徴の、東京を代表する味噌です。

栗名月と豆名月

「十五夜」と並び、日本には旧暦の9月13日の「十三夜」の月を鑑賞する風習があります。十三夜は栗や豆をお供えるので「栗名月」や「豆名月」と呼ばれています。今年の十三夜は10月15日です。給食では、15日に栗ご飯が登場します