

5月給食たより



令和7年 5月号
福島市南部学校給食センター

新学期が始まり一カ月がたちます。新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、疲れも出てくる時期でもあります。

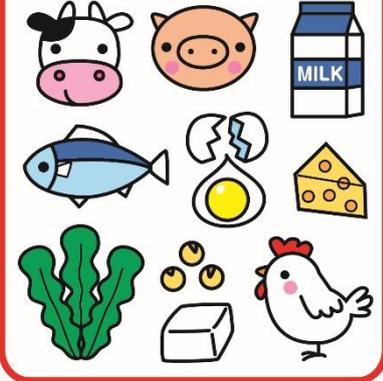
充実した学校生活を送るために、栄養バランスを考えて毎日の食事をしっかりとり、元気な心と体をつくりましょう。

今月の目標・・・バランスのよい食事をしよう



～赤・緑・黄の食べものとそのはたらき～

食べものには、大きく分けると3つのはたらきをする栄養があります。それを、わかりやすく赤・緑・黄の3つの色のなかまにわけています。赤・緑・黄のなかまの食べものがそろうと栄養バランスのよい食事に近づきます。

<h3>赤のなかま</h3> <p>体をつくるもとになる食べもの</p>  <p>肉・魚・卵・豆、豆製品 海藻類・乳製品</p>	<h3>緑のなかま</h3> <p>体の調子を整えるもとになる食べもの</p>  <p>野菜・きのこ類・くだもの</p>	<h3>黄のなかま</h3> <p>エネルギーのもとになる食べもの</p>  <p>ごはん・パン・めん類 いも類・油脂類・さとう等</p>
<p>筋肉・血・骨などをつくる</p> 	<p>病気にかかりにくくする</p> 	<p>熱や力を出す エネルギーになる</p> 

給食は栄養バランスの良い食事のお手本です

副菜 野菜のおかず(緑)

主食 ごはん(黄)

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。

汁もの みそ汁やスープから選ぶ。



主菜

魚のおかず(赤)

牛乳(赤)

汁物

(赤・緑・黄)

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めるといいですね。



令和7年度 福島市南部学校給食センターのメンバー紹介

今年度も安全で安心な給食を提供します。よろしくお願いいたします。

調理職員 13名



配送職員 8名



所長
主査



栄養職員
2名



モニタリング
検査職員

