



ごちそうさま



No.4 平成26年7月18日
長尾小学校 食育だより

たの 楽しみにしていた夏休みが、はじ 始まりました。夏は、たいよう 太陽がはやくのぼり、はや め 早く目をさますことができます。おうちの方のお手伝いや体そうなどをして、かぞく 家族みんなでゆっくり、おいしい朝ごはんをいただきますよね。

《はや 早ね 早起き 朝ごはん》で、たの 楽しくげんき 元気な毎日をおも おもてしてほしいと思います。

☆じぶんで、朝ごはんをかんがえよう！（おうちのひとに、みてもらいましょう）

●いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう●

バターロール コーンフレーク おにぎり

スープ類
(わかめ・たまご・コーンなど)

牛乳

チーズ

ヨーグルト

くだもの (バナナ・みかんなど)

野菜 (ミニトマトなど)

野菜ジュース

健康に暮らすための 3つの約束



えいよう 栄養バランスのよい食事と、しよくじ 適切な運動、じゅうぶん 十分な睡眠 (休養) は、けんこう 健康な体をつくるためのきほん 基本です。

☆主食が大切です。











主食のエネルギーは、食事のエネルギーの2分の1必要です。《ごはん、パン、めん》などの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせないものですので、毎食食べるようにしましょう。

サッカーやバスケット、マラソンのように走るスポーツでエネルギーを使う人はとくに、たくさん必要です。

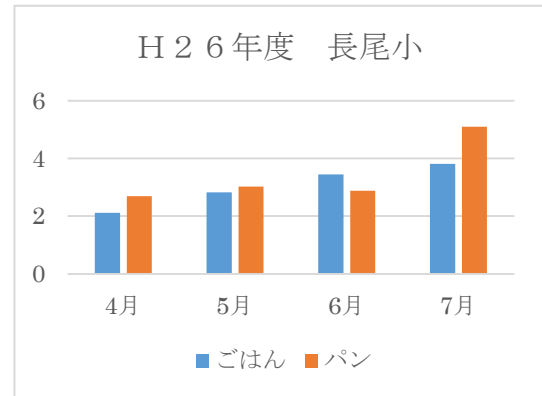
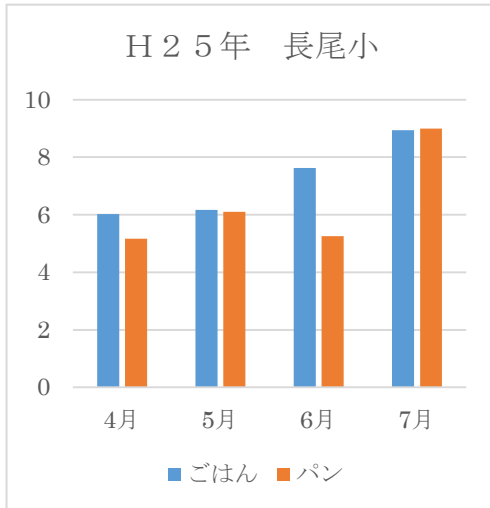
おやつにも、おにぎりやバナナ、とうもろこしなどの炭水化物 (でんぷん) を多く含むもの、夏野菜や果物をたっぷりいただきます。

☆多様化パンの登場

今年4月より、パン食のパンの種類が増えました。

「ソフトフランスパン」  バターロールパン  「米粉パン」  「コッペパン」
 「ねじりパン」  「ソフトチーズパン」  「ライ麦パン」  「胚芽パン」
 「パンパン」  「背割りパン」  など  

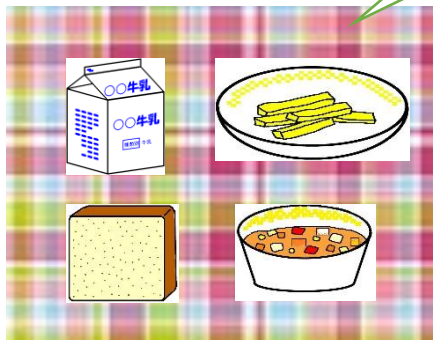
また、主食（ごはん、パン）の残食量が、昨年より減少しました！



☆7月の給食 残菜の少ないおかずベスト3

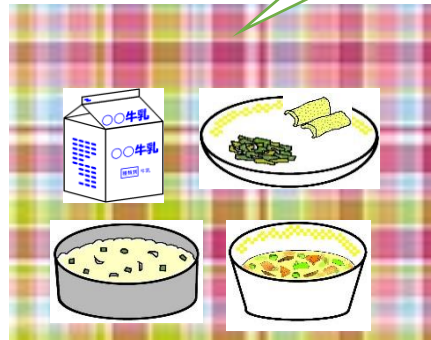
1位 胚芽パン 牛乳
ミネストローネ
フライドポテト

2.12%



2位 たかなめし 牛乳
竹輪のいそべ揚げ
塩豚汁

2.13%



3位 ご飯 牛乳
魚の南蛮漬け
かぼちゃのみそ汁

2.33%



☆人気の学校給食レシピをインターネットで、ご覧になれます！！

学校給食レシピ 北九州市

検索



☆今月のクイズです。この野菜は何でしょう？

前回の「はしの正しい持ち方」のこたえ・・・3番