

2月 給食だより



令和6年 2月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223



今月の給食目標

「食べ物の働きについて知ろう」

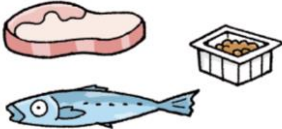
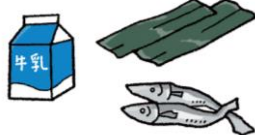
食べ物は、栄養素によって「エネルギーになる」、「体をつくる」、「体の調子を整える」働きに分けることができます。



暦上では春になりますが、まだまだ寒さが厳しい季節です。寒さに負けず、元気に過ごすためには栄養バランスの良い食事大切です。食べ物の働きを知って、好き嫌いせずしっかり栄養をとっていきましょう。

◇ ◆ ◇ 6つの基礎食品群 ◇ ◆ ◇

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品ごとに分けたものです。1、2群には体をつくるもとになる働きがあり、3、4群は体の調子を整える働き、5、6群は体を動かすエネルギーになる働きがあります。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

体をつくる		体の調子をととのえる	エネルギーになる
1群	魚、肉、卵、豆・豆製品	3群	緑黄色野菜
			
たんぱく質を多く含む食品		ビタミンAを多く含む食品	
2群	牛乳・乳製品、小魚、海藻	4群	その他の野菜、果物
			
無機質を多く含む食品		ビタミンCを多く含む食品	
		5群	米、パン、めん、いも、砂糖
			
		炭水化物を多く含む食品	
		6群	油脂
			
		脂質を多く含む食品	



この6つのグループの食品をまんべんなくとるには、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると良いです。この組み合わせを意識して献立をつくると自然と栄養バランスが整います。ぜひ、日々の献立づくりの参考にしてみてください。

みんながそろえば 栄養満点！



2月は・・・

市内11校で人気

「フライドポテト」と「肉じゃが」

花川中・樽川中で人気の

「とりのごま照り焼き」

が、出る予定です。楽しみにしてください！

