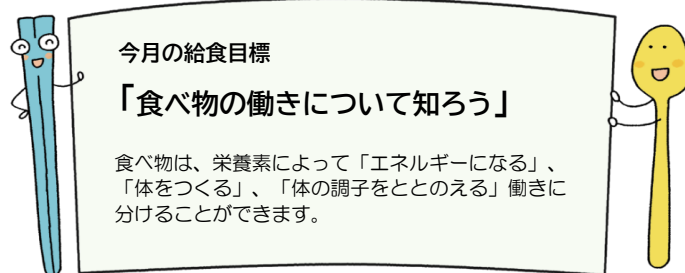




給食だより

令和7年 2月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

暦の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が大切です。食べ物の働きを知り、好き嫌いせずしっかり栄養をとっていきましょう。



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」、「体の調子をととのえる」働きに分けることができます。

★★★★ 五大栄養素の働きについて ★★★★★

糖質(炭水化物)	脂 質	たんぱく質	無機質(ミネラル)	ビ タ ミ ン
多く含む食品	多く含む食品	多く含む食品	多く含む食品	多く含む食品
米、パン、めん いも、砂糖など	油、バター マヨネーズなど	魚、肉、卵 大豆・大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚 海藻など	野菜、果物 きのこなど
糖質の一種であるブドウ糖は、脳の重要なエネルギー源になる	エネルギー源であり、体の細胞膜や神経組織、ホルモンの材料になる	筋肉や内臓、皮ふ、髪の毛などをつくるものになる	体の調子を整え、骨や血液のもとになる	糖質・たんぱく質・脂質の代謝を助ける
エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える		

◆◆◆ 五大栄養素をバランスよくとるために ◆◆◆

糖質のもとになる「**主食**」、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵などのおかずの「**主菜**」、ビタミンを含む野菜のおかず「**副菜**」を食事の中で組み合わせることで、五大栄養素をバランスよくとることができます。

毎日の食事の中で意識してみましょう。



～ 学校給食アンケート(嗜好調査)結果から ～

今月は、市内6校で人気の「**フライドポテト**」、生振小で人気の「**すきやき煮**」

生振小、石狩中、花川南中で人気の「**グラタン**」

花川南中、樽川中で人気の「**とりのごま照り焼き**」

を提供する予定です。楽しみにしていてください！

