

2月 給食だより



令和8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」、「体の調子をととのえる」働きに分けることができます。

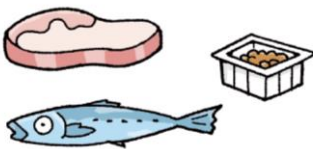
暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいです。寒さに負けず、元気に過ごすためにも好き嫌いをして栄養が偏ることのないように食べ物からエネルギーや栄養素を摂取しましょう。

◆ ◆ ◆ 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。

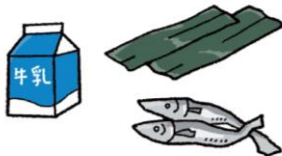
体をつくる

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品



たんぱく質を多く含む食品

2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻



無機質を多く含む食品

体の調子をととのえる

3群 緑黄色野菜



ビタミンAを多く含む食品

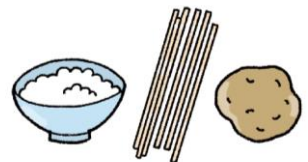
4群 そのほかの野菜、果物



ビタミンCを多く含む食品

エネルギーになる

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!



「給食アンケート」を行いました



10月中旬に、市内16校の小学5年生と中学2年生(7年生)を対象に、学校給食についてのアンケートを行いました。アンケート結果は、今後の給食内容の参考にさせていただき、また、人気の高かったメニューについては、3月までの給食で提供していく予定です。

2月は、人気があった

「ちくわチーズ磯辺揚げ」と「マカロニグラタン」を提供します。