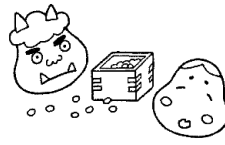


# 2月給食だより



令和5年 2月 1日  
厚田学校給食センター  
TEL・FAX：78-2141

## 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。

### ◆◆◆食べ物の働きとは◆◆◆

私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、体を動かし、健康を保ちます。栄養素によって、体の中での働きが異なるため、「主食・主菜・副菜・汁物」を意識し、色々な食べ物を組み合わせることが大切です。

それぞれの食べ物がどのような働きをするのかは、表面の「予定献立表」にも記載していますので、ご覧ください。



2月は・・・

浜益中学校で人気の

**メンチカツ**

浜益小学校で人気の

**フライドポテト**

が、出る予定です。楽しみにしてください！

