

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

じょうぶ からだ しょくじ ～丈夫な体をつくる食事をしよう！～

なが なつやす お がっこう はし せいかつしゅうかん か たいちょう くす
長かった夏休みが終わり、学校が始まります。生活習慣が変わって体調を崩すことがない
よう、運動・睡眠・食事をしっかりとって丈夫な体を作りましょう。

じょうぶ からだ しょくじ 丈夫な体をつくる食事のポイント

おも からだ 主に体をつくるもとになる

ち きんにく ひふ ほね かみのけ
血、筋肉、ひふ、骨、かみの毛
など、体を作るうえで必要な
えいようそ
栄養素

しょくざい れい 食材の例



おも からだ 主にエネルギーになる

からだ うご あたま つか
体を動かしたり、頭を使った
り、呼吸、心臓を動かしたりする
ために必要な栄養素

しょくざい れい 食材の例



おも からだ ちょうし とこの 主に体の調子を整える

おなかのなか
おなかの中をきれいにしてく
れたり、体内の水分量を調整し
たりする栄養素

しょくざい れい 食材の例



あか き みどり しょくひん た こと だいじ
赤・黄・緑の食品をバランスよく食べる事が大事です。メインの
おかずや小鉢などにそれぞれの食材を使用し、不足しそうな場合は
間食やデザートに取り入れてみましょう。



きょうりょく ご協力ありがとうございました！

ほごしや みなさま がっき しょう きゅうしょくぎ やぶ
保護者ボランティアの皆様が1学期に使用した給食着をきれいにしてくれました。破れた
ところを縫ってくれたり、生地が薄い部分を丈夫にしてくれたり、ゴムを交換してくれたりし
ています。きれいな給食着に感謝して、これからも大切に使いましょう。

きょうりょく みなさま ほんとう
ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



きゅう
給しょく
食

が

で

き

る

ま

で

ちょうみりょうへん
～調味料編～

味の決め手となる調味料は1釜当たりの量を一気に量ります。和食に欠かせないしょうゆは10 Lのリットルパウチのものを使用しているため、とても量りにくいです。また、調味料の量が合っているか、他の献立と間違えることがないか複数人でチェックしてから使用します。



1釜にどの調味料を入れるのか分かるように工夫して配置します！
5つの釜で調理するので5個ずつに分けます！

しょうゆを計量しています！



かてい きゅうしょく
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪ 鶏肉の香草パン粉焼き ♪

【材料：給食4人分】

- ・鶏もも肉…240g
- ・マヨネーズ…32g
- ★
 - ・にんにく…0.8g
 - ・塩…0.04g
- ・パセリ…0.2g
- ・バジル…0.4g
- ・パン粉…24g

【作り方】

1. オーブンを180度で予熱しておきます。
2. 鶏肉を食べやすい大きさにカットします。
3. 下味(★)をつけ、しばらく置いておきます。
4. パセリ、バジル、パン粉を混ぜ合わせ、下味をつけた鶏肉に振りかけます。
5. 180度のオーブンで約20分加熱します。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

給食に初めて登場する新献立です。パセリやバジルなどの香辛料を使用することで料理に風味を加えることができ、使う調味料を減らすことができるので、減塩につながります。パセリやバジル以外にもしょうがやにんにくなどの香味野菜を使用することも減塩につながります。