



令和7年2月 白山市立白嶺小学校・中学校

冬本番です。寒い日が続くと体力が低下しやすくなります。うがい・手洗いはもちろんのこと、食事で十分に栄養を取り、夜ふかしません、十分に体を休めて元気にすごしましょう。



すききらいをなくそう

～かたよりなく食べて、じょうぶな体をつくろう～



食べ物は体をつくるもとになったり、体を動かすエネルギーのもとになったり、体の調子を整えたりと、大切な動きをしています。食べ物の動きが活かされるよう好ききらいせず、かたよりなく食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

すききらいで、かたよった食事をつづけると…



病気にかかり
やすくなる

成長がおそくなったりする

給食では、野菜や海草、きのこのおかずが苦手な人が多いですね。きらいなものでも何年後かに食べられるようになる人がたくさんいます。未来の自分のために、苦手な食べ物にも、少しずつチャレンジしてみましょう。

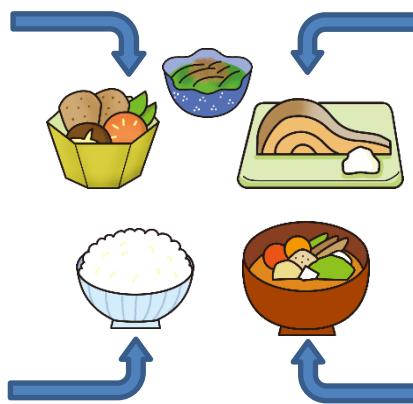


✿主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

給食の献立は栄養バランスのよい食事となるように主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにしています。

副菜（ふくさい）

体の調子を整えるビタミンが多い野菜やきのこ、海藻を使つたおかず、野菜の煮物やサラダなどです。



主菜（しゅさい）

体をつくるたんぱく質が多い肉や魚、卵、大豆から作られる食べ物を使ったおかずです。ハンバーグや魚フライなど、メインのおかずです。

主食（しゅしょく）

体を動かすエネルギーのもとなるご飯やめん類、パンです。

汁もの（しるもの）

野菜を多く入れて具だくさんになると、たくさんの栄養がとれます。

✿三角食べて、かたよりなく食べましょう

食事中、「おかずばかり」「ごはんばかり」と同じものを食べ続ける「ばかり食べ」をしている人が多いようです。ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜）や汁物を交互に食べる三角食べで、かたよりなく食べる事ができますよ。



白山市のホームページに

「揚げパン」などの

給食人気レシピが

出ています。

ぜひ見てくださいね！

