



# 給食だより 5月

輪島中学校調理場

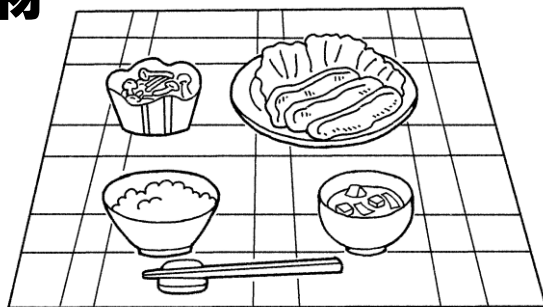
「食べること」はわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



## 献立の基本

## 主食+主菜+副菜+汁物

献立を考える時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

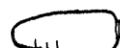


成長期に大切な

## たんぱく質

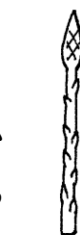
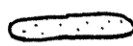


たんぱく質は、筋肉や内臓、皮ふなどの体の主な成分として大切です。肉や魚、卵、牛乳、大豆などに多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。



## 野菜を食べよう

野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維などが多く含まれていて、おもに体の調子をととのえる働きをしています。さまざまな野菜を食事に取り入れてたくさん食べましょう。



## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体の中で様々な働きをしています。好きな物だけ食べていると栄養がかたよってしまうので、苦手なものも食べられるように、がんばりましょう。まずはひと口食べてみて、少しずつ量が增やせるといいですね。

