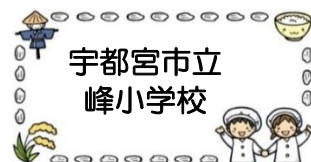




食育だより



12月の給食目標 ○たべもののえいようについてかんがえよう

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは毎日元気に過ごしていますか？ しっかり食べ、体を動かして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



12月7日(木)は「おべんとうの日」です！

12月7日(木)は、陽東地域学校園統一のおべんとうの日です。給食では、牛乳のみ提供します。(おぼんやお箸等の食器も提供しません。お箸とランチマットの持参もお願いいたします。)

おべんとうの日に向けて、おうちの人と一緒に献立を考えたり、食材を買いに行ったり、できるところは自分で作ってみましょう。お弁当箱は自分が食べられる大きさのものを選ぶと良いでしょう。

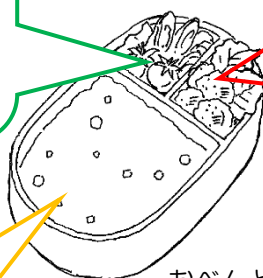
☆ **副菜** みどりのしょくざい
体の調子を整えるもとになる野菜を使ったおかず、くだものなど。



☆ **主菜** あかのしょくざい
体をつくるもとになる肉や魚、卵を使ったおかず。



☆ **主食** きいろのしょくざい
エネルギーのもとになるごはん・パン・めんなど。



おべんとうのバランスは…

〈主食〉〈主菜〉〈副菜〉の3つをそろえましょう。

↓ ↓ ↓
3 : 1 : 2 の割合を目安にしましょう。



ちいき 地域の食材を食べよう！

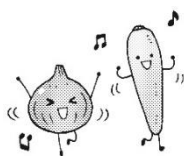
ちさんちしょう 地産地消について

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食では、平石地区でとれた野菜をたくさん使っています。(12月は、トマト・里芋・ねぎ・キャベツ・白菜・大根・にんじん)

給食の献立から地域の食材がどれくらい使われているか、探してみましょう！

しんせん あんしん 新鮮で安心

生産地が近く、
つくっている人や
場所がわかるの
で、新鮮で安心な
食べ物が手に
入ります。



ちいき かっせい化 地域の活性化

地域でつくられ
たものを買うと、
その地域の経済を
活性化させ、
生産者を応援する
ことができます。



しんせん あんしん 新鮮で安心

輸送距離が短いので
使う燃料が少なく、
地球温暖化の原因となる
二酸化炭素の排出も
減ります。

