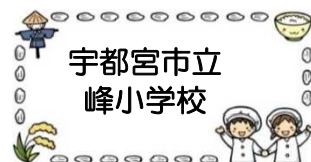




食育だより



12月の給食目標

○食べ物の栄養について考えよう

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、みなさんは元気に過ごしていますか？ しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



12月8日（木）は「おべんとうの日」です！

12月8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 緑の食材

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。



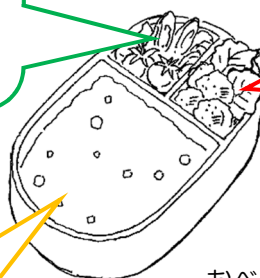
☆ 主菜 赤の食材

体をつくるもとになる肉や魚、卵を使ったおかず。



☆ 主食 黄色の食材

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。



地域の食材を食べよう！

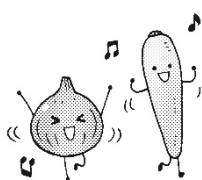
地産地消について

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、きゅうり・キャベツ・ねぎ・大根・白菜・里芋・人参）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！

○地産地消のいいところ○

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。



地域の活性化

地域でつくられたものを買ったと、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。



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。

