

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和4年12月

掛川市立〇〇学校給食センター

～バランスよく食べよう～

「五大栄養素」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類は様々です。いろいろな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。

※たんぱく質はエネルギーになる働きもあります。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分となりますが、体の調子を整える働きもあります。

五大栄養素（食品）	働き
炭水化物 ご飯・パン・めん・いも 	体内で分解されて、脳や体のエネルギー源になります。
脂質 油・バター・マヨネーズ・種実類 	少量でも効率のよいエネルギー源になり、体温を保つなどの働きもあります。
たんぱく質 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 	筋肉、血液、内臓、髪の毛などのもとになり、エネルギー源にもなります。
無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻 	カルシウムは、骨や歯をつくるもとになり、鉄は血液の重要な成分です。
ビタミン 野菜・果物・きのこ 	目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を健康に保ったりします。また、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりして病気になりにくい体づくりに役立ちます。



☆冬野菜の洋風煮☆

冬野菜たっぷりの洋風煮を食べて、体を温めよう！



<材料 4人分>

- ・ウインナー 4本
- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1/3本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・白菜 3～4枚
- ・かぶ根 1個
- ・かぶの葉 2～3枚
- ・コンソメ 1個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩こしょう 適量
- ・水 200cc

<作り方>

- ① ウインナーは1cm幅の輪切り、じゃがいもは一口大、にんじんとかぶ根は厚めのいちよう切り、玉ねぎはくし形切りにし、白菜とかぶの葉は3cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、かぶの葉以外の材料を入れ煮る。
- ③ 沸騰し材料が煮えてきたら、コンソメとしょうゆを加え、塩こしょうで味を調える。
- ④ 最後にかぶの葉を加えて煮る。

☆リクエスト献立☆

原谷小のみなさんが考えてくれました。〇〇給食センターでは、〇日の給食で実施します。

☆郷土料理 これとこだ？☆

冬はととも寒く、雪がたくさん降ります。面積の約7割が森林で、自然環境に恵まれています。この広大な土地を活かし、酪農や漁業が盛んです。〇〇センターでは〇日に登場します。

答えは献立表で！



掛川市教育委員会 子ども給食課から

おしらせ

令和4年10月17日～令和4年11月11日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係（Tel25-6777）にお問い合わせください。まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。