


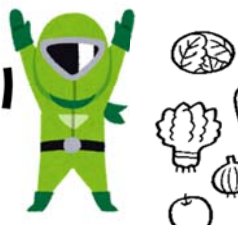


給食だより

平成 28 年度 2 月号
太田市立休泊小学校
(おうちのひととよんでね)

そろえて食べよう!

3つのグループの食品

健康な体をつくるためには、色々な食品をくみあわせることが大切です。食べものは大きく分けて下の表のように3つのグループに分けることができます。食事のときは3つのグループがそろうといいですね。

<p>あか赤</p>  <p>体をささえるほねやきんにくなどのざいりょうになり、おもに体をつくるもとになる。朝に食べると、たいおんをあげて、体をかつどうモードにチェンジする。</p> <p>魚、肉、たまご、だいず、なっとうやとうふなどのだいずから作られたたべもの、牛乳、チーズ、ヨーグルト、海そうなど</p>	<p>みどり緑</p>  <p>ビタミンAやビタミンCなど、ビタミンの力を使って、おもに体のちょうしをととのえる。朝に食べると、おなかのスイッチが入って、おなかがすっきりする。</p> <p>やさしい、くだもの、きのこなど</p> <p>あかい体をしているけど、はたらきはみどり。</p> 	<p>き黄</p>  <p>おもにからだのエネルギーになる。朝に食べると、給食の時間までの脳や体のエネルギーになる。かならず毎朝補給しよう☆</p> <p>ごはん、パン、めん、いも、さとう、油、ドレッシング、マヨネーズなど</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



おおたを食べようの日



1月24日の給食で「おおたを食べようの日」を行いました。メニューは太田市でとれた「はくさい」「かぶ」を使った、「すきやきふうじ」と「かぶのあえもの」にしました。もちろん、ごはんも牛乳も太田市産です。太田市は産業も発展している地域ですが、農業も積極的に行われています。給食では、この日以外にも太田市でとれた野菜をとりいれ、地産地消をすすめています。

お昼の放送でも紹介しました



今日の給食は「おおたを食べようの日」です

◎パン用県産小麦粉(群馬県産小麦ダブル8号 平成28年12月19日製造)、県産100%めん用小麦粉(うどん、すいとん用 群馬県産小麦さとのそら・つるぴかり 平成28年12月12日製造)はすべて測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。