

2月 給食だより

令和5年度 2月
神崎町給食センター

神崎町PR
フスコットキャクター
ばんじゃもん



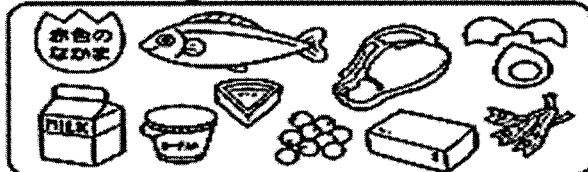
2月4日(日)は、「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。「食事」「運動」「睡眠」を意識し、日々元気に過ごしましょう!!

栄養についてよく知って食べよう!!

成長期のみなさんにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとることは、健康な体づくりのためとても大切です。この栄養バランスがとれているかどうかを、食品に含まれるおもな栄養素の働きによって分類

したものが3色の食品群や6つの基礎食品群です。

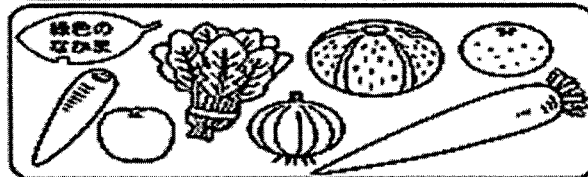
今日は、3色の食品群の説明をします。1回の食事で3色をそろえるよう意識することで、自然と食事のバランスがよくなります。この機会にぜひ覚えてください♪



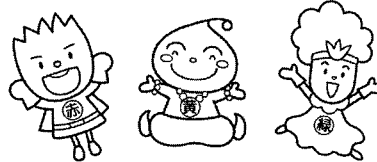
あかい 赤色
さかなにく、たまご、だいず、ぎゅうにゅう
魚や肉・卵、大豆、牛乳、
にゅうせいひん、かいそう、こざかな
乳製品、海藻、小魚など
おもに体をつくる食品



きいろ 黄色
ごはん、パン、麺類、いも類
ゆしるい、からだうし
油脂類などおもに体を動かす
エネルギーになる食品



みどりいろ 緑色
キャベツ、にんじんなどの野菜と
りんごやみかん、いちごなどの
くだもの、おもに体の調子を整える
食品



参考:少年写真新聞社「たよりになるね!食育ブック3」、「学校給食1月号」

☆2月分学校給食用食材の産地(予定)についてお知らせします☆

品名	産地	品名	産地
米	神崎町	干し椎茸	大分県・愛媛県
牛乳	千葉県	米粉	神崎町
じゃがいも	北海道	れんこん	神崎町
かぶ	千葉県	里芋(冷凍)	大分県
キャベツ	千葉県・茨城県	さやいんげん(冷凍)	北海道
きゅうり	千葉県・茨城県	むき枝豆(冷凍)	北海道
ごぼう	青森県	ほうれん草(冷凍)	大分県
こまつな	千葉県・茨城県	コーン(冷凍)	北海道
しょうが	高知県	切干大根	千葉県
大根	千葉県・茨城県	ミックスビーンズ (大豆・青大豆・金時豆)	国産
玉ねぎ	北海道	カット春雨	国産
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	きなこ	国産
にら	千葉県・茨城県	デコボン	熊本県・愛媛県
人参	千葉県・茨城県	りんご	長野県、青森県、岩手県
にんにく	青森県	わかめ(乾燥)	三陸
長ねぎ	千葉県・茨城県	さば(冷凍)	ノルウェー
白菜	茨城県・群馬県	タラ(冷凍)	北海道
パセリ	千葉県・茨城県	サバ(冷凍)	ノルウェー
ピーマン	茨城県	あじ(冷凍)	ベトナム
パプリカ	韓国	赤魚(アラスカメヌケ)(冷凍)	アラスカ
もやし	千葉県	いわし(冷凍)	国産
えのき	新潟県・長野県	豚肉	千葉県
しめじ	長野県		

※当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。

給食は毎食3色の食品が使われています。どの食品が何色に分類されるか、給食の献立表を参考にして
みてください♪

献立名		主な材料とその働き									
主食	牛乳	おかず	【赤】		【緑】		【黄】				
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	1群	2群	3群	4群	5群	6群
横割り コッペパン	○	豆乳コロッケ チリコンカン	鶏肉	人参	キャベツ	パン	大豆油				
			大豆	きゅうり	枝豆	ドレッシング					
			青大豆	コーン	にんにく	小麦粉	サラダ油				
			金時豆	玉ねぎ	米粉						
ごはん	○	いわしの梅煮 豚汁 豆乳いちご大福	いわしのり	牛乳	ほうれん草	米	マヨネーズ				
			ツナ	ごぼう	キャベツ	大福					
			豚肉	こんにゃく	白菜	里芋					
			かつお節	みそ	大根 長ねぎ うめ						