

食育だより

令和6年10月号

船橋市立湊中学校

肌寒い日も多くなり、暦の上ではすっかり秋。読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。

この時期は季節の変わり目です。体調を崩さないように、食生活の面からも十分に気をつけましょう。



令和6年、船橋市は

オーデンセ市との姉妹都市提携35周年 西安市との友好都市提携30周年

をむかえました。

それにちなみ、10/8に「学校給食で食べようオーデンセ」、10/9に「学校給食で食べよう西安」の献立を取り入れました。ご家庭でも話題にしていたいただけると嬉しいです。



10/8 B 献立
テーブルロール、ミートボール、
リーフサラダ、レンズ豆の
トマトスープ、りんご、牛乳



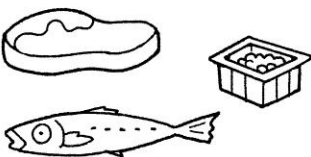
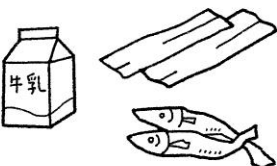
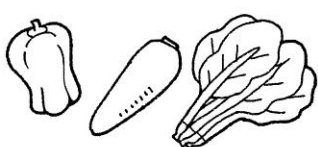
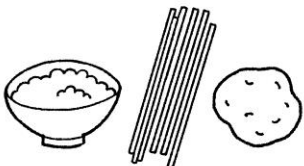
10/9 A 献立
ご飯、豚肉の煮込み、
さくらえび入り春雨サラダ、
サンラータン・ワンタン、
巨峰、牛乳

今月の給食目標

バランスよく食べよう

6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

* 給食の献立を参考にしてみよう！

