



学校給食には、体の成長期に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。食べる時には、食べる量や食器の位置、食べ方等に気をつけて食べてくださいね。

成長期に必要な栄養をしっかりとろう！

みなさんは成長期の真っただ中です。成長期は、より多くのエネルギーや栄養素を必要とします。1日3食しっかり食べることはもちろん、さまざまな食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類
たんぱく質	無機質 (ミネラル)	カロテン (ビタミンA)	ビタミンC	炭水化物	脂質
筋肉や皮ふ、爪、髪の毛など「からだをつくる」もとになる	からだの調子を整えたり、骨や歯の材料になる	皮膚や粘膜を健康に保つなど、からだの調子を整える	抵抗力を高めるなど、からだの調子を整える	からだを動かすエネルギー源になる	からだや体温のもとになる「エネルギー」を作り出す

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります

カルシウムは大切！

成長期は骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムをしっかりとるようにしましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、ほかの食品に比べてカルシウムの吸収率が高いので、効率よくカルシウムがとれます。給食でも毎日牛乳が提供されます。おいしく飲みましょう。

今月の給食

給食センターでは毎月、行事食や日本の郷土料理、世界の料理などを提供しています。また、山口県産や防府市産の食材をたくさん使った県産100%献立も実施しています。

八十八夜献立 (5月1日)

立春から数えて88日目、春から夏に移る節目の日を八十八夜といい、今年は5月1日にあたります。八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできるといわれていることから、この日は小野茶を練りこんだ麺を使った、小野茶麺汁を提供します。



端午の節句献立 (5月2日)

端午の節句は、男の子の健康と成長を祝う日です。この日にはかしわもちを食べる風習があります。柏は、新芽が出るまで古い葉を落とさないことから子孫繁栄の願いを込めて食べられるようになりました。それにちなんでこの日はかしわもちを提供します。



奈良県の郷土料理 (5月16日)

*かしわのすき焼き

関西地方では、食用の鶏肉を「かしわ」と呼びます。奈良県では、天神様の守護物が牛であることから、天満宮の秋祭りのお祝いの席では牛肉の代わりに鶏肉を使った「かしわのすき焼き」が食べられてきました。

*もみうり

きゅうりの酢の物のことで、やわらかくなるまできゅうりを塩でよくもむことから、もみうりと呼ばれたといわれています。この日は、油揚げを加えて作る定番の家庭料理を提供します。



アメリカ料理 (5月27日)

*チリコンカン

メキシコ料理が由来とされるアメリカの郷土料理で、ひき肉、玉ねぎなどの野菜をいため、豆、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。



県産100%献立 (5月28日)

- *ごはん
- *トントンれんこん
- *小松菜サラダ
- *地場産みそ汁
- *牛乳

この日の小松菜サラダで使う小松菜は、防府市で作られたものです。防府市の小松菜は、主に華城地区や大道地区のビニールハウスで年間を通して栽培されています。小松菜にはβカロテンや鉄分、カルシウムなど様々な栄養素が含まれており、栄養満点です。地元でとれた新鮮でおいしい小松菜を味わっていただきましょう♪

