



R5.12月
水俣市学校給食センター
文責 高木・山崎

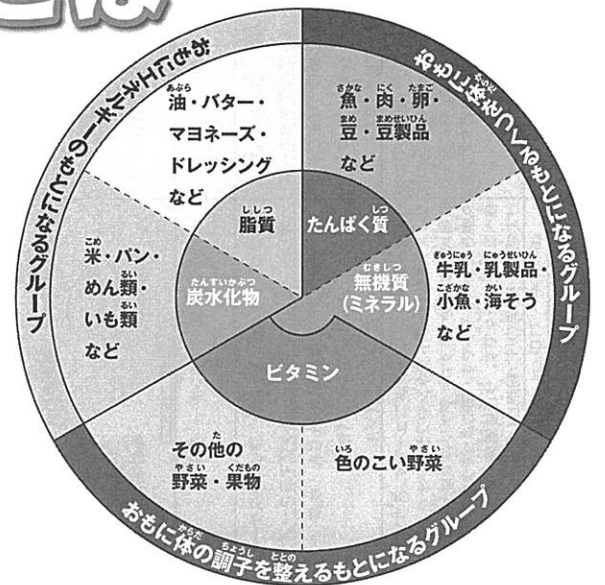
ごだいえいようそ 五大栄養素とは

えいよう 栄養バランスを考えた食事 さむ 寒さに負けない体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

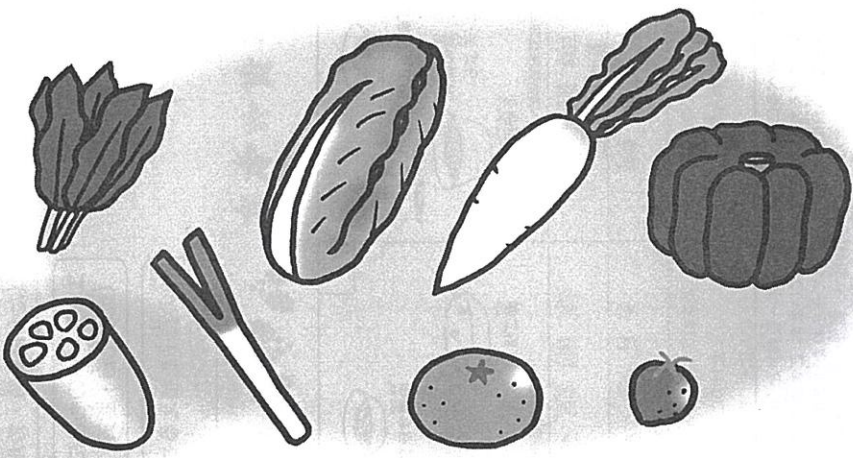
ごだいえいようそ 五大栄養素は、たんすい 炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質(ミネラル)はおもに体をつくるもとの「赤」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を整える「緑」のグループになります。

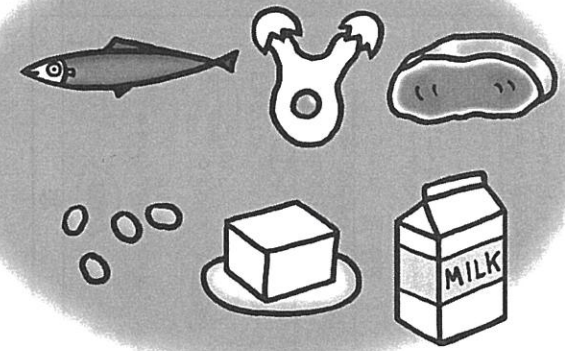


ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれています。なお、栄養のことで何か心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。

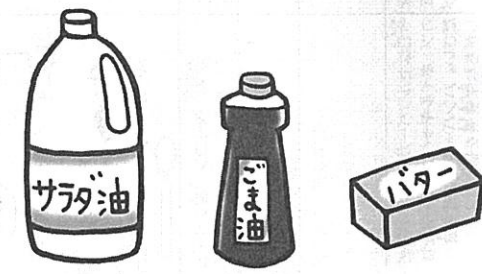
やさい くだもの 野菜や果物でかぜに
ま 負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

おじ 給食お兄ちゃんの 給食センター紹介!!



早いもので12月になりましたね。みなさん、寒さに負けず給食をたくさん食べていますか?今回は、「洗浄室」を紹介したいと思います。

洗浄室とは、名前の通り、みなさんが使用した食器・食缶・しゃもじ・箸などをきれいに洗う部屋です。

洗浄室では、様々な機械を使用して洗浄作業を行います。写真①は「食器洗浄機」です。給食で使用する異なる3枚の食器約5,700枚を洗浄します。写真②は「食缶洗浄機」です。給食では、ごはん・大きいおかず・小さいおかず・和え物の4種類の食缶を使用しています。

でも、お玉・はし・スプーンは手作業で洗うんですよ!大変な作業です!!写真③最後に、みなさんにお願ひがあります。最近、ご飯食器に米粒がたくさん付いていることがあります。きれいに食べてくれるとうれしいな!!

今月4日の献立は、おじちゃんおすすめメニュー「鶏団子鍋」があります。楽しみにしときなっせよ。それではまた次回!!

