

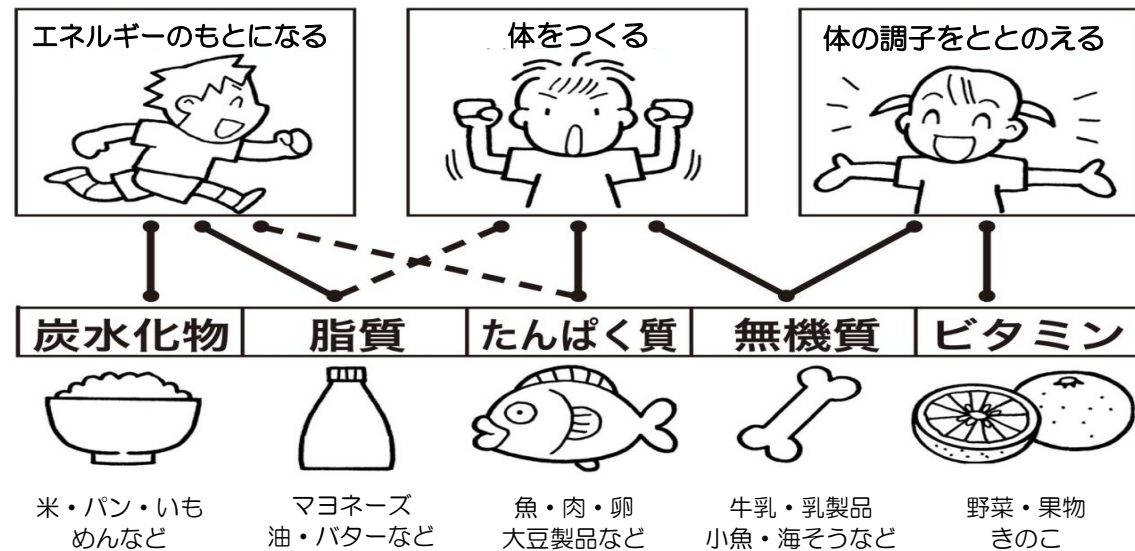
栄養バランスを考えよう

毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食材を組み合わせ、栄養バランスよく食べることが大切です。普段の食事の栄養バランスを振り返ってみましょう。

栄養バランスをチェックしてみよう！

3つの働き・五大栄養素を意識して、食材を組み合わせる

食べ物は、働きごとに大きく3つに分類でき、さらに5つの栄養素「五大栄養素」に分けることができます。五大栄養素は、健康な体をつくり、成長していくためには欠かせない栄養素です。食品ごとに含まれる栄養素が異なるので、いろいろな食材を組み合わせるとるよう心がけましょう。

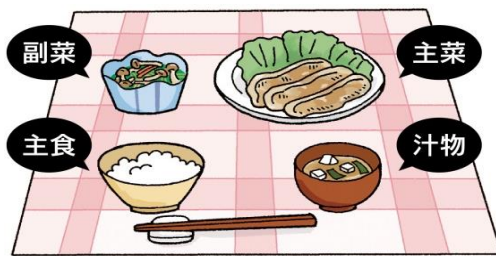


主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせる

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた食事は献立の基本です。また、意識して組み合わせることで、様々な食品がとれて、自然と栄養バランスがととのいます。

副菜
おもにビタミン・無機質を多く含むおかず

主食
おもに炭水化物を多く含むごはんやパンなど



主菜
おもにたんぱく質・脂質を多く含むおかず

汁物
ビタミン・無機質の他に水分を補給

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
右のQRコードからも給食センターのホームページにアクセスできます。



給食や給食センターに関するお問い合わせはこちらまで
TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

和食について知ろう！



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」です。和食は、2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録された、世界に誇れる食文化です。無形文化は、目に見えない形では残らないので、私たちが未来に和食文化を伝えていくことが重要です。

和食の4つのよいところ

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用**
日本は、自然豊かで、季節により様々な食材が収穫できます。また、素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。
- ②バランスがよく、健康的な食生活**
ごはんを主食とした「一汁三菜」の食事スタイルやだしとうま味を生かした調理法は、理想的な栄養バランスとされています。
- ③自然の美しさの表現**
和食は、自然の美しさや季節の変化を表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った器を使用して、季節感を楽しめます。
- ④年中行事との関わり**
日本の食文化は、年中行事との関わりが深くあります。食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆
連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。