

# ★食事チェック★

いろいろな食べ物を食べることで、栄養のバランスがよくなります。最近(2~3日)食べたものに○をつけてみましょう!

ごはん	牛乳
パン	乳製品
めん	海そう
いも	小魚
肉	ナッツ
魚	緑黄色野菜
たまご	野菜
とうふ	きのこ
納豆(豆)	果物

体の中のおもな働き

五大栄養素

おもな食品

### <黄のグループ>



### <赤のグループ>



### <緑のグループ>



炭水化物 脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン



ごはん、パン、めん、いも、砂糖  
植物油、ラード、バター、魚の油、ドレッシング  
魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品  
カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。  
ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。

## 栄養バランス

給食では、1日に必要な食事摂取基準の1/3が摂れるようにしています。ただし、成長期を考慮してたんぱく質、ビタミンB群は40%、カルシウムは50%が摂れるようになっています。

## 食事の量を 確認してみよう!

【主食の量】 【野菜の量】



<一食分>	ご飯の量	主菜(肉や魚等)	野菜の量
幼稚園	120g	45~55g	70g
小学校 中学年	150g	55~70g	90g
中学校	200~230g	60~80g	115g

体格や活動量により食事の量に個人差はありますが、基準値の目安として、自分の体や健康のために必要な量を把握し、しっかり食べられるように、日頃から食事の量を意識してみましょう。

↓組み合わせや量の参考に、給食の写真をぜひチェックを↓



毎日の給食写真を宇土市ホームページにアップしています。ぜひご覧ください。  
献立表や給食だよりもPDFでご覧いただけます。  
宇土市ホームページ→子育て・教育→学校給食

# 宇土 ぱくぱく通信

給食センター  
作成者：川口

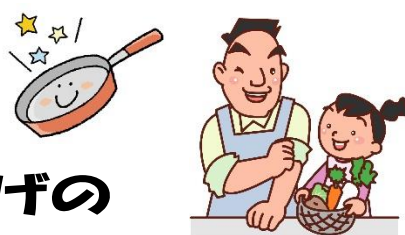
一学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えることが大切です。一日の元気の源である、朝ごはんをしっかり食べて登校し、元気に過ごしましょう。

ぜひ、ご家庭で量ってみてください。野菜は一品では不足しやすいので、汁物にも入れるなど工夫しましょう。



## Let's Cook!

## 給食レシピ



9月の給食メニュー

### <材料> 4人分

- 豚肉小間 120g
- にんにく・生姜 少々
- 酒 小1
- 春雨 20g
- もやし 100g
- にんじん 50g
- ピーマン 30g
- 乾燥きくらげ 5g
- 砂糖 大1
- A 濃口しょうゆ 大1
- 本みりん 小1/2
- オリーブオイル 小1
- ごま油 小1/2
- ※小…小さじ、大…大さじ

## 豚肉ときくらげの 中華炒め

今月のうどんまかテー



\*きくらげ\*

給食では宇土産のきくらげを使用します。

### <作り方>

- ① 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ② 春雨ときくらげはぬるま湯につけ戻す。
- ③ 人参、ピーマン、もどしたきくらげを千切りにする。
- ④ 豚肉とおろしたにんにく、生姜を炒め、酒をふる。
- ⑤ 人参、きくらげ、もやし、ピーマンの順に炒める。
- ⑥ 調味料Aと春雨を加え混ぜ合わせる。
- ⑦ 水分がなくなったら、できあがり!