

おいしいね!

平成28年2月19日(金)
昭島市つつじが丘南小学校
校長 石川 博朗
発行 栄養士 鈴木

2月29日(月)は第3回「お弁当の日」!

テーマは「**バランスが考えたお弁当作り**」です。

赤・黄・緑の3つの食品群を意識して、栄養バランスと量のバランスを考えて作りましょう。
食品群がよくわからない時は、給食だよりと献立表を参考にしてください。

赤・黄・緑の3つの食品群って?



黄色の食品群

体の中でパワーを作る働きをする食べ物です。

ごはん・パン・めん類、いも、油の仲間
(マヨネーズ、バターなど) 砂糖など

赤の食品群

体を作る働きをする食べ物です。

魚、肉、たまご、豆製品(大豆、とうふ、あぶらあげ、納豆など) 海そう類、乳製品など

緑の食品群

体を守る働きをする食べ物です。

野菜、果物、きのこ類など

黄・赤・緑の食品の

面積の黄金比は黄3:赤1:緑2です。



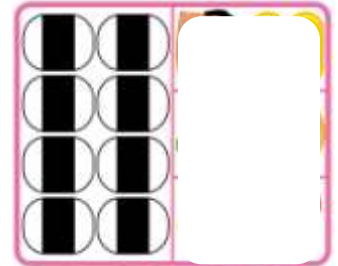
黄→赤→緑の順に献立を考えていくのがおすすめです。

ステップ1

最初にお弁当箱を半分で区切り、1つに黄色の食品を入れます。

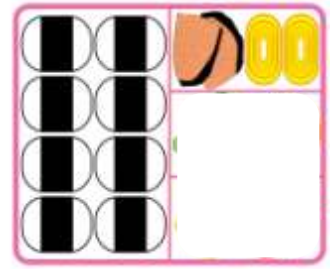
ごはん？パン？めん？

ごはんやパンに具が入る場合は、その分も入るので半分より多めになります。



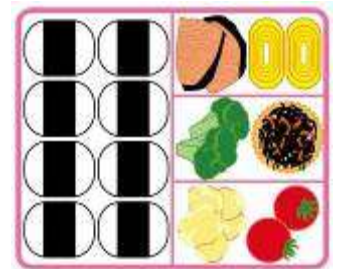
ステップ2

残りの半分をさらに3つに分け、そのうちの1つに赤の食品を入れます。肉？魚？卵？おとうふ？どれを使うかな？調理方法もきめよう。揚げる？焼く？煮る？



ステップ3

残りの2つに緑の食品を入れます。野菜中心の献立が2つ入れます。ステップ2の赤の食品と同じ調理方法にしないように気を付けましょう。油をたくさん使った料理（炒め物、揚げ物、サラダ）は1つまでです。果物もこの中に入ります。



学校給食費納入のお知らせ

※2月26日（金）は3月分の学校給食費口座振替日です。

口座振替日前日までに、振替口座に入金をお願いいたします。

なお、納付書払いの方も納期までに必ず納入してください。

たくましい
昭島っ子のために

