

えいようだより

2024 (令和6) 年 3月
 摂津市教育委員会
 摂津市学校給食会

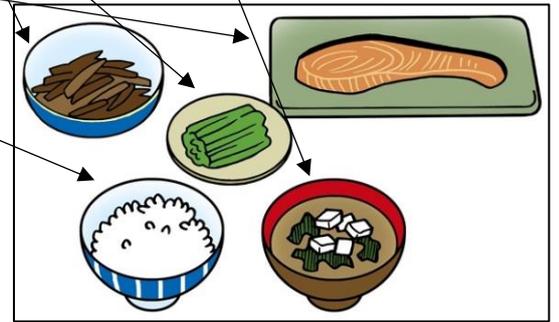
～バランスのよい食事～



必要な栄養素をまんべんなくとることが

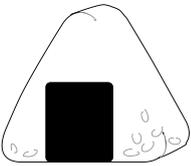
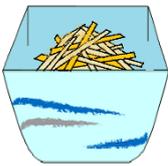
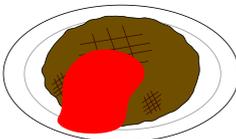
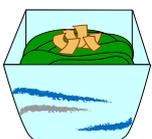
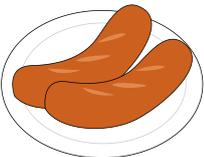
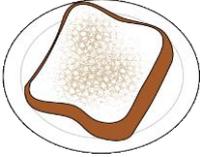
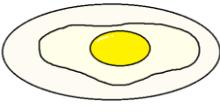
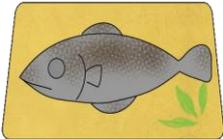
できます！ 献立にしてみるとこのような感じです。

具体的にどんな料理が主食、主菜、副菜でしょう？



では、**クイズに挑戦!!!**

次の料理が、主食なら㊦、主菜なら㊧、副菜なら㊨を()に入れてみましょう！

				
① おにぎり ()	② きんぴらごぼう ()	③ ハンバーグ ()	④ サラダ ()	⑤ ほうれんそうのおひたし ()
				
⑥ ソーセージ ()	⑦ 食パン ()	⑧ 目玉焼き ()	⑨ かぼちゃのもの ()	⑩ 焼き魚 ()

(ヒント)

主食：主にエネルギーのもとになり、「炭水化物」を主に含む **ご飯・パン** など

主菜：主に体を作るのもとになり、「たんぱく質」を主に含む **肉・魚** など

副菜：主に体の調子を整える働きをし、「ビタミン・無機質」を多く含む **野菜**

㊦⑩ ㊨⑥ ㊧⑧ ㊦⑦ ㊦⑨ ㊦⑤ ㊦⑦ ㊦③ ㊦② ㊦① ㊦④