

11月



給食だより



令和6年度
魚沼市立広神東小学校

秋もいちだんと深まり、紅葉や菊の花が目を楽しませてくれる季節です。冬の訪れに備えて、いろいろな食材を取り入れたバランスのよい食事と、運動や手洗い・うがいなどをしっかりと行い、寒さに負けない体づくりをしましょう。



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。基本は、主食・主菜・副菜の3つをそろえ、不足しがちな栄養素を牛乳・乳製品や果物で補いましょう。

主食

主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

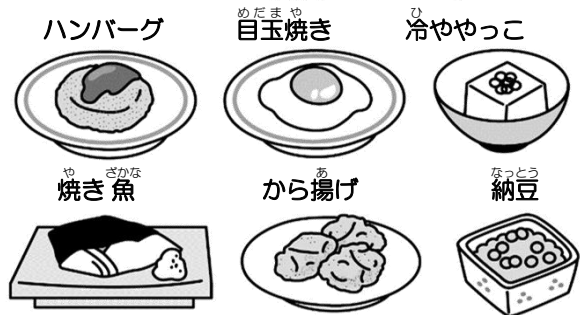
ご飯、パン、麺、パスタ



主菜

主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

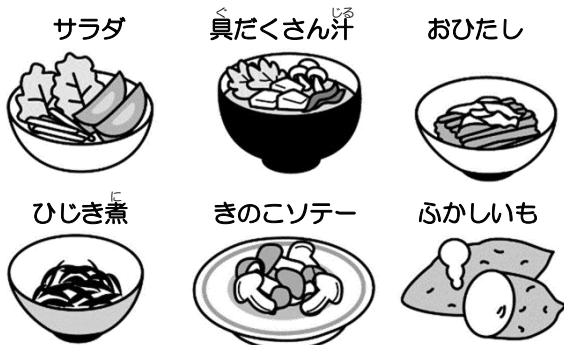
肉、魚、卵、大豆料理



副菜

主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物せんい」を含む。

野菜、きのこ、いも、海藻料理



牛乳・乳製品

主に丈夫な骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。



果物

主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。

