

きゅうしょく

給食のおはなし

学校給食の目的

栄養バランスのとれた食事を提供することで、子どもの健康の保持・増進を図ること



栄養バランスのとれた食事って？

例えば…



主食・主菜・副菜 がそろったもの

1日に必要なエネルギーの約 **1/3** がとれる！

今回の献立

給食のエネルギー (小学4年生)

エネルギー必要量 (小学4年生)



栄養バランスのとれた給食は、育ち盛りの子どもたちにとって大切なエネルギー源です。ぜひ学校が休みの日も、おうちで心がけてみてください。

ビタミン・ミネラル・食物繊維

やさしいも・いも・海藻 など

たんぱく質

にく・さかな・たまご
大豆製品・乳製品 など

副菜



主菜



炭水化物

ご飯・パン・麺 など

主食



汁物



副菜などでとりきれない栄養素や、水分を補います。