



食育たより



10月給食目標：バランスよく食事をしよう

11月給食目標：地元の食べ物について知ろう



栄養バランスをかんがえよう

給食は、皆さんの体に良い食事となるよう、栄養教諭が栄養価計算をして作られています。

でも、実は皆さんでも、簡単に栄養バランスの良い食事を考える方法があります。

それは、「主食」「主菜」「副菜」をそろえること！

では、「主食」「主菜」「副菜」とはそれぞれどんなものなのか見てみましょう。



ごはん・パン・めん類

(主に体や頭を動かす

エネルギーのもとになる

料理)



肉・魚・卵・大豆・大豆

製品を中心としたおかず

(主に体をつくるもとに

なる料理)



野菜・きのこ・海藻・いもを

中心としたおかず

(主に体の調子をととの

える料理)

給食で地産地消！

地産地消とは、地域で作られた食品を、その地域で消費する取り組みです。

地域でとれた食品のことを、「地場産物」といいます。給食では、

たくさんの地場産物を使っています。

① 新鮮な旬の味覚を味わうことができる

② 作っている人がわかりやすく、安心感がある

③ 地域経済の活性化につながる

④ 農地が守られることで、洪水など災害防止につながる

⑤ 食品を運ぶ距離が短くなると、CO₂排出量を減らすことができ、環境に優しい

地産地消の
良いところ

牛乳・乳製品や果物も組み合わせると、
さらに栄養バランスが良くなります！



10月26日の献立でいうと・・・

副菜

ぽん酢和え

主菜

さばの生姜煮



主食

ごはん

汁物

塩ちゃんこ汁

士別市産の食材

お米・キャベツ・大根

北海道産・国産の食材

肉団子・にんじん・さば・牛乳

