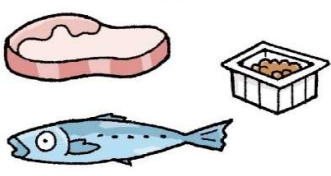
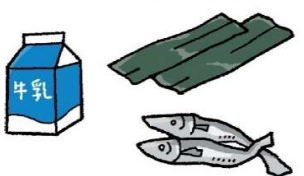
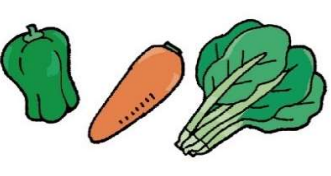


10月給食だより

過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろなことに集中できるよい季節ですね。そして、秋は実りの秋でもあり、食べ物もおいしい季節です。「さつまいも・新米・きのこ・果物」など、給食でも旬の味覚を取り入れていきます。たくさん運動して、たくさん食べて、元気な体を作っていきますよ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

6つの食品群が難しい場合は、「赤」「緑」「黄色」の3色に分けて、組合せるようにしましょう。

1ぐん+2ぐん
あかのグループ

3ぐん+4ぐん
みどりのグループ

5ぐん+6ぐん
きいろのグループ

私たちの体は、自分が食べたもので作られています。いろいろな食べ物を、バランスよく残さず食べることは、明日、1年後、20年後の自分の体を健康にすることにつながっていきます。食べ物の栄養素や体の中での働きはそれぞれ違うので、いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。
給食も毎日バランスのよい組み合わせになっています。残さず食べると、みなさんの元気のもとになりますよ。



シェフきゅうしょく

10月27日（火）にシェフ給食をおこないます。シェフ給食とは、さいたま市内にあるレストランやホテルで日頃腕をふるっているシェフが、さいたま市の小・中学校のために特別なメニューを考えてくれて、給食で食べることができる日です。
馬宮西小学校には、北区にあるイタリアンレストラン「セルペペネーロ」の倉地シェフが来て、調理員さんと一緒に、特別な給食を作ってくださいます！！
レストランのような、スパゲッティやデザートが味わえますよ。楽しみにしててください！
放送室前には、放送・給食委員さんが作った掲示物もあるので、見てくださいね。

★倉地シェフとメニューの紹介★

