

11月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

Table with columns: 日付, 曜, 主食, 牛乳, 献立名, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるものになる食品, おもに体の調子をとのえるものになる食品, 中学校 5年生から 6年生まで

*都合により献立を変更することがあります。
*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。
*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

給食ひろば

食生活と健康について考えよう



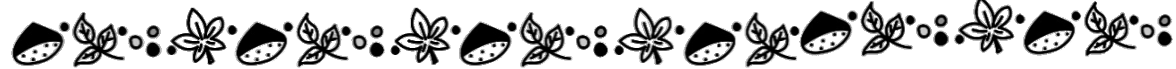
健康的な食生活の合言葉

「まごはやさしい」

「まごはやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた食育ワードです。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスのとれた食生活を送ることができ、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされています。

7 columns of food categories: まめ (豆類), ごま (種実類), わかめ (海藻類), やさい (野菜類), さかな (魚介類), しいたけ (きのこ類), いも (いも類). Each column includes an icon and a list of examples.

今月の給食には、この7品目を取りそろえた「まごはやさしい煮」が登場します。給食では一つの料理に「まごはやさしい」を全て入れましたが、今までの食事に足りないものを少しプラスするなど、気軽に実践してみましょう。毎食・毎日が難しい場合は週1~2回でも「まごはやさしい」食材を取り入れた食事を心がけてみませんか。献立に困ったとき、外食するとき「まごはやさしい」を思い出してみてくださいね。



サンキュー 産給の日 学校給食一日まるごと大分県の日

大分県では、「学校給食一日まるごと大分県」の取り組みを毎年11月に実施しています。この日は、できるだけ大分県産の食材を使って給食を作ります。地域でとれた農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを『地産地消』といいます。地元でとれた食材を使うことで、エネルギーの削減になり、地球環境問題の解決にもつながります。どこでどんな食べ物とれるか知る、買い物するときは産地を確認する、などできることから取り組んでみましょう。

ごはん・牛乳・みぞれ汁・豚肉と大葉のみそ炒め・かぼすヨーグルト
A献立：13日(月) / B献立：17日(金)

